فـن المكيـاج

المكياج فن وذوق

إعـداد

إبراهيم على

الحريــــة للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

اسم الكتـــاب	فن المكياج.. المكياج فن وذوق
تـــألــيــف	إبراهيم على
الـنــاشـــــــــر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقـم الإيـداع	٢٠٠٨/٧٣٤٥
الترقيم الدولى	1- 367 - 373 - 977

الحريـــة للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

فن المكياج.. المكياج فن وذوق



الالوان المناسبه للمرأه العربيه

نرى فى محلات بيع مستحضرات التجميل مصححات اللون وهى عبارة عن عدة الوان

تستخدم قبل كريم الاساس فالكريم الاخضر يكون للبشرة الحساسة وفيها بقع حمراء يوزع قبل كريم الاساس كطبقة خفيفة لانه يغطى الاحمرار

اما كريم القادة البنفسجى فيناسب بشرة العربيات الصفراء فهو يضفى عليها جمالا طبيعيا وحذار من كريم القاعدة الزهرى لانه يناسب البشرة البيضاء فقط اما كريم القاعدة الابيض فهو يناسب البشرة ذات البقع الغامقة او الكلف وحب الشباب فهو يوزع قبل كريم الاساس حتى يعكس الضوء على البشرة.

كيف نختار كريم الاساس المناسب

ضعى كمية بسيطة من الكريم على منطقة الفك اذا تعادل اللون مع لون البشرة يكون هو اللون المناسب وتخطئ بعض السيدات حين تختبر اللون الذى يناسبها على ظاهر الكف لان لون اليد يختلف عن لون الوجه

كيف نوزع المكياج بطريقة صحيحة

اذا كانت البشرة تعانى من الهالات السوداء أو البثور يجب تغطيتها ب (الكونسيلر) ثم نضع كريم الاساس ونزعه بأطراف الاصابع ثم نضع البودرة السائبة وليست البودرة المضغوطة لان المضغوطة تستخدم لتصحيح المكياج

ادوات المكياج افضل طريقة لتوزيع المكياج بشكل جيد هى اصابع اليد او الاسفنجة فهى مفيده فى عمليهة التغطية بشكل اكبر لانها تدخل فى زوايا الوجه جيدا وتغطى حب الشباب والهالات السوداء ويجب ان تكون الاسفنجة مبللة بالماء

قلم المصحح او اخفاء العيوب من الادوات المهمة فهو يستخدم لاخفاء عيوب الوجه مثلا تصغير الانف الكبير أو تكبير الشفاة الصغيرة ونستخدم قلم التصحيح الفاتح عند تكبير المنطقة والغامق عند التصغير

الماسكارا

هناك انواع عديدة من الماسكارا هناك ما يطيل الرموش وهناك ما يكثف الرموش المكثفة تستخدم فى السهرة اما المطيلة فتستخدم منها طبقه تعطى شكلا طبيعيا .

ماكياج العين

اذالم تكن السيدة بارعة فى ماكياج العين وخاصه وضع كحل (الاى لاينر) فيمكنها الاستعضه بظل غامق ويجب استخدام الفرشاة فى وضع الظل والابتعاد عن الاسفنجة فهى لا تفيد الافى حالة دمج الوان الظل مع بعضها

السيدة التى تستخدم الكريم المقشر يفسد ماكياجها بسبب القشور فلا بد من استخدامه مع كريم اخر مرطب والسيدة التى تستعد لحضور حفل يجب عليها ايقاف استخدامه لمدة اربعة ايام قبل السهرة.

كيف نزيل الماكياج بطريقة سليمة

كل امرأهة لابد ان يكون لديها مزيل ماكياج العيون وحليب منظف ونبدأ بأزالة ماكياج العين بالكريم الخاص ويكون ذلك باستخدام القطنة ونبدأ من الركن الخارجى للعين ونمسح الى داخل الجفن وليس العكس حتى لانشد المنطقة ثم ننظف الوجه بالكامل ثم نغسل الوجه بالماء

٢ـ مستحضرات المكياج ...

لمستحضرات التجميل كما تعرفين مدة صلاحية لايجوز الاحتفاظ بها بعد انتهائها لانها يا اختى راح تكون ضارة اكثر منها نافعة واليك تاريخ صلاحية كل مستحضر.

❖ الكريم المرطب : يجوز الاحتفاظ به من تسعة اشهر الى سنة فبالرغم من انه يحتوى على مواد حافظة ولكنه سواء كان كريمامرطبا او مغذيا فان استعماله اليومى يقلل من فاعليته وبعد تسعة اشهر من فتحة يبدأ العد التنازلى.

❖ الماسكارا : بعد فتحها لاتحتفظى بها اكثر من اربعة اشهر حيث ان الماسكارا حساسة جدا للفساد ففى كل مرة نستخدمها بها تنتقل الى الفرشاة كائنات صغيرة وتستقر فى علبة الماسكارا اما المقاومة للماء فيمكن الاحتفاظ بها لمدة ستة اشهر

❖ كريم الاساس : يمكن الاحتفاظ بكريم الاساس بعد فتحه لمدة ستة اشهر اما كريم الاساس الجامد فيدوم لمدة سنة وذلك لان الميكروبات تنمو فى الاول بشكل اسرع

❖ البودرة : امنة للاستخدام لمده ثلاث سنوات بشريطه الحفاظ على نظافه الاسفنجه المستخدمه فى وضعها

وهذا ينطبق على احمر الخدود

❖ قلم الشفاه : بسبب احتوائه على الدهنيات يمكن الاحتفاظ به لمدة عامين

❖ الحليب المنظف : يمكن استخدامه لمدة سنة وبعدها لاتستخدمى الا علبة جديدة حتى لو بقى فى القديمة الكثير

❖ التونيك : بعكس الحليب لاتحتفظى به اكثر من ستة اشهر

اما بالنسبة لطريقة المحافظة على ادوات التجميل

❖ كل اسبوع اغسلى الفرش الخاصة بالمكياج بالماء والصابون جيدا ولا تنسى غسل الاسفنج المستعمل فى وضع كريم الاساس أو البودرة.

❖ عندما تفتحين اداة تجميل لاستخدامها اكتبى تاريخ فتحها لكى تعرفى متى تنتهى صلاحيتها

❖ احتفظى بادوات تجميلك بعيدا عن الضوء والحرارة كى لا تفسد

❖ عند وضع المكياج اغسلى يديك ولاتنسى غسلها عند وضع المرطب

٣ـ احمر الشفاه..

احيانا كثيرة يعجبنا روج لما نشوفه على شفاة صديقة فنذهب لشراء مثله ولكن لما نستخدمه يكون مظهره مختلف تماما والسبب هو ان بعض الشفاه بطبيعتها وردية وبعضها بنيه وهذا يؤثر على لون الروج والمرأة تحتاج فى اكثر الاحيان الى استخدام ثلاث ظلال تطابق جميع الازياء وهى الظلال البنية والظلال الحمراء والظلال الوردية.

واللون يبدو اكثر تركيز وهو فى العلبة ومن اجل معرفة اللون بدقة جربيه على شفتيك أو على باطن كفك

– واذا كانت بشرتك باهتة فتجنبى اى شئ بلون الجلد أو الباهت واستخدمى البنى المتوسط أو الأحمر الحقيقى وابتعدى عن البرتقالى أو تركيبة شفافة المهم ان لاتكون صارخة وتجنبى الظلال اللؤلؤية.

–اما اذا كانت بشرتك غامقة فاختارى الالوان البنية الغامقة فالظلال الباهتة قد تتناقض مع جلدك وتجنبى اى لون ازرق

اما بالنسبة لتحضير الشفاة : فالتخلص من الجلد المتقشر ضعى طبقة سميكة من الفازلين واتركيه عليها لعشر دقائق ثم دلكى الشفتين بواسطه فرشاه اسنان دلكيها بنعومة بحركة دائرية ثم استخدمى بلسم ملطف ولكن لا تبالغى فى استخدامه لان الشفتان قد تدمنان عليه

هناك عدة انواع وتركيبات مختلفة فى السوق

–الكريم : cream وهو يعطى تغطية غير شفافة مع قليل من اللمعان

–الالوان التى تدوم طويلا long lasting

وهى تبقى لمده ٨ ساعات

-الشفافة sheer تعطى صبغة شفافة مع قليل من اللمعان

- الجلوس gloss يبدو لامعا جدا ويمكن استخدامه وحده أو فوق احمر الشفاه

-المات lmatt والمطفئة الوانها سميكة وتعطى تغطية جيدة.

٤ـ احمر الخدود..

اتقنى فن استعمال البلاشر وانعمى بخدود نضرة مشرقة اختيار اللون الصحيح مهم مثل اهمية الاساس لكن معظم النساء يواجهون صعوبة فى اختيار البلاشر.. فالبلاشر الفاقع جدا يجعلك تشبهين مهرج السيرك والفاتح جدا يجعل وجهك باهت فلون البلاشر يجب ان يتوافق مع لون بشرتك عندما تتورد خجلا والقاعدة هنا ان تختارى الالوان الفاتحة اذا كانت بشرتك فاتحة واللون الاغمق اذا كانت بشرتك غامقة .

البشرة الشقراء : تناسبها اكثر الالوان وخاصة الفاتحة منها وهذه بعض الالوان التى تناسبها والماركات الجيده

-من هيلينا روبنشتاين colour fusion powder blush in skin spirit

ايفرى بريسم) جيفنشى

- (باودر بلاشر اين ٤) من جيرلان

البشرة السمراء :دائما اختارى الالوان المحايدة والمضيئة فهناك مجال واسع للاختيار امام السمراوات فاغلب الالوان تلائم السمراوات ما عدا اللون البرتقالى القوى

-(بوميت كريم بلاشر اين روز كانديد) من لانكوم

- (باودر بلاش تريو اين ناتشيورال تونز) من كريستيان ديور

- (بلاشينج ناتشيو رال تشيك كولور اين تاونى دزاير) من استيه لودر

البشرة السوداء :اذا كان سواد بشرتك يتراوح ما بين المتوسط الى الداكن فعليك ان تختارى بلاشر بلون عميق والسبب فى ذلك ان الالوان الفاتحه تجعل وجهك باهت وينصح الخبراء ان لاتقتصرى على الباودر بل عليك ان تجربى الانواع الكريمية.

-(كريم بلاشر كريم باودر اين ٣) من جيرلان

- باودر بلاش اين ٢٠) من ميك اب فور افر

- (سان بريسم) من جيفنشى

٥ـ معلومات خاطئة ..

امور لاتتقيدى بها :

١- يجب صبغ الحواجب بنفس لون الشعر : اخطر شئ يمكن ان تقومى به هو صبغ حاجبيك حيث سيؤدى هذا الامر مع الزمن الى تساقط الشعر منها

٢- تمشيط الشعر٥٠ أو ١٠٠ مره يوميا : لابد بالطبع من تمشيط شعرك يوميا لتنشيط الدورة الدموية ولا تعتقدى ان المبالغة فى تمشيطه ستجعله يبدو لامعا وصحيا بل على العكس تماما فان تمشيطه كثيرا سيحفز انتاج الزيت من فروه الرأس مما يجعله دهنيا

٣- ضرورة تنضيف الوجه بالصابون : فى الواقع اذا كنت تستعملين صابونا عاديا فهذا من شانه ان يسبب جفاف بشرتك اذا كنت تريدين تنظيف بشرتك فيمكنك استعمال الحليب المنظف اما اذا رغبت باستعمال الصابون فاستعملى الصابون الطبيعى أو المخصص للوجه.

٤- الماء يسبب الجفاف : هذا اعتقاد خاطئ بل يجب ان تمنحى جلدك بعض الماء ومن الافضل غسله بالماء الدافئ

٥- اللون الاحمر يبرز شفتيك : اذا كانت شفتيك رقيقتين فأن اللون الاحمر لن يفيدك اذا كنت تريدين ابراز شفتيك فضعى عليها لون فاتح فهو يساعد على تكبيرها اما اذا رغبت بتصغيرها فضعى عليها لونا غامقا

٦- وضع الماسكارا على الرموش السفلى : لن تظهر عيناك بمظهر طبيعى اذا استخدمت الماسكارا على رموشك السفلى

٧- ضرورة الانتظارحتى يجف الوجه لوضع الكريم : من الافضل وضع الكريم بينما ما يزال الوجه رطبا فهو يمتص الكريم بشكل افضل

٨- استخدام كريم الاساس كخطوة اساسية فى وضع الماكياج : اذا لم تكونى تعانى من أى مشاكل فى بشرتك فليس هناك أى داع لوضع كريم الاساس وفى معظم الاحيان يمكن الاكتفاء بوضع البودرة.

٩- رش العطر العادى على الشعر : لان العطر بحد ذاته يفسد لون الشعر خصوصا اذا كان مصبوغا واذا اردت ذلك فهناك عطور مخصصه للشعر

١٠- استخدام السشوار على شعر مبلل : يؤدى حتما الى تقصف الشعرومع الوقت الى جفافه وتساقطه ولكن من الممكن تفادى هذه المشاكل بتجفيف الشعر مسبقا بواسطة المنشفة أى يكون جافا بنسبة ثمانين بالمئة.

١١- استخدام شامبو الاطفال لانه الطف على الشعر : شامبو الاطفال لاينظف الشعر بشكل جيد ولا يجعله براقا ولا يضفى على الشعر حجما كما الشامبو العادى

٦- مكياج حسب لون البشرة..المكياج المناسب

اختارى المكياج الذى ينسجم مع النغمة اللونية لبشرتك وخصوصياتها لكى تزدادى جمالا .

الشقـــراوات

الاساس

تحتاج البشرة الشقراء الى اساس ذى نغمة صفراء لمنحها لمسة دافئة ونظرة طبيعية، ذرى قليلا من بودرة شفافة كى يستقر الاساس ثم اختارى بلاشر ذا لون خوخى أو وردى ناعم

العيون

للحصول على نظرة طبيعية اختارى ظلالا دافئة من اللون الوردى والخوخى والشوكلاته والبيج والكريمى ويمكنك وضع ظلال فاتحة من الرمادى والازرق .
تجنبى استخدام الظلال الساطعة أو الفاقعة لانها تجعل الوجه شاحبا

الشفاة

استعملى احمر شفاة الوردى المائل للبنى وتجنبى الفوشى أو أى لون يميل للازرق

ذوات الشعر الاحمر

الاساس

على ذوات اللون الاحمر ان يستعملن اساسا شفافا خاصة اذا كان لديهن نمش لان الاساسات الثقيلة تجعل بشرته تبدو كأنها مبقعة ودائما غطى الاساس ببودرة حرة فاتحة اللون من اجل اخفاء العيوب واضيفى بلاشر بلون بنى مائل للحمرة ليتناغم مع لون البشرة والشعر

العيون :عيون ذوات الشعر الاحمر تلائمها الالوان الترابية مثل البنى المائل للنحاسى والذهبى والاخضر ولكن عليها تجنب الوردى لانه يزيد من ظهور الدوائر السوداء تحت العين

الشفاة

الظلال الدافئة من النغمات الحمراء والبيج تضفى لمسة من التالق والروعة على الشفتين لا تضعى الالوان القاتمة وتجنبى الاكثار من استعمال الظل الخوخى

البشرة السوداء

الاساس

تميل البشرة السوداء الى عدم التساوى فى لونها وبشكل عام تتلائم البشرة الخفيفة السواد مع الظلال الذهبية، والمتوسطة السواد مع الظلال الصفراء المائل للاحمرار، كذلك تميل البشرة السوداء للمعان لكونها دهنية لذا ينصح باستعمال المستحضرات الخالية من الدهون، اختارى البلاشر ذى نغمة دافئة من اللون الخوخى العميق أو البنى

العيون

الالوان البنية من الكستنائى الى الشكولاته الغامقة تتماشى مع عيون ذوات البشرة السوداء وكذلك الخوخى والاسود الخفيف

الشفاة

الالوان الغامقة تجعل الشفاة الكبيرة تبدو أصغر مثل اللون الشوكلاته أو الخوخى أو الاحمر العميق ولابراز شفتيك اختارى اللون البرونزى أو النحاسى أو البنى الذهبى



السمات الشرقية (الاسيوية)

الاساس

تمتاز البشرة الشرقية بلونها الكريمى وبما تحمله من نغمات حمراء أو صفراء خفيفه فاذا كانت نغمه بشرتك صفراء استعملى لها اساس بيج مائل للوردى والعكس بالعكس واستعملى دائما بلاشر مشمشى أو عسلى

العيون

ظللى عينيك بالوان غنية وعميقة

الشفاه

دائما اختارى الالوان من اللون الطبيعى لشفتيك

هذا هو الموضوع وانا عندى موضوع اخر عن البلاشر وافضل انواعه فاذا كنتم تبغونه قولو لى وانا راح انزله

٧ـ نصيحة مجانية..

هذه نصائح بسيطة عند وضع الماكياج اتمنى انها تفيدكم

١- اشترى مستحضرات تناسب اسلوب حياتك لاتشترى ماكياجا أو ادوات معقدة لو لم يكن لديك الوقت أو المعرفه لاستخدامها بشكل صحيح . لو كنت منشغله اختارى مستحضرا يقوم بعملين أو ثلاثة مرة واحدة كاستخدامه على الخدين والشفتين والعينين معا

٢- الماكياج الاغلى ليس دائما الافضل سترتكبين الاخطاء ذاتها حتى مع الماكياج الافضل (وستكلف اكثر). الكثير من الاصناف المعتدله الاسعار مثل (ريمل)

وايفون

٣- اذا كنت غير متأكدة من اختيارك لالوان ظلال العيون هل تناسبك أم لا فاختارى البنى أو الرمادى فهى تناسب الجميع

٤- روضى الحواجب التى يصعب تمشيطها باستعمال شى من الفازلين

٥- اذا كنت تعانين من عيب فى الوجه لاترغبين فى ابرازه كتهدل الجفون مثلا أو التجاعيد المحيطة بمنطقة العين ابتعدى عن استعمال المستحضرات اللماعة على هذه المنطقة.

٦- اذا كنت تعانين من المسامات المفتوحة لاتضعى الماكياج اللماع دون استعمال البودرة انشرى البودرة على كل اجزاء البودرة على كامل الوجه ثم بعد ذلك اضيفى المكياج اللماع فوقها كى تضمنى عدم ضهور المسامات

٨- انواع فراشاة.. المكياج..

عزيزاتى احنا لما نروح على محلات التجميل نلاقى انواع كثيرة من فراشى المكياج هل نحتاجها كلها وماهى استخداماتها :

- هناك فرشاة البودرة وهى ضخمة كثيرة الشعيرات لوضع البودرة وازالة الزائد منها

- فرشاة البلاشر المستعملة لوضع أحمر الخدود
- فرشاة الشفاة التى تحددها وتملأها باحمر الشفاة
- فرشاة ظلال العيون التى تساعد على وضع الكميه المطلوبه من اللون
- فرشاة تظليل الجفون وذلك لوضع لون الاساس الذى ستستخدمينه
- فرشاة تحديد العيون لفصل اللوان العيون وتحديد اللون الخارج باتجاه الصدغين
- فرشاة تشكيل الظلال وهى فرشاة شبه دائرية لاتحتوى على شعيرات وانما

اشبه بقطعة قطنية مبطن ة

- فرشاة تحديد الحواجب

- فرشاة وضع الكنسيلر للوصول الى ادق المناطق التى من الصعب وضعه عليها باليد

وبشكل عام تساعد الفراشى على وضع الماكياج بطريقة افضل وتساعد على السيطرة على الالوان وتحديدها وتنظيف الزائد او التخفيف منه ولكن بما ان اشكالها عديدة فليس من الضرورى شرائها كلها المهم هو شراء نوعيه جيدة فهناك بعض الفراشى يمكنك استخدامها لأكثر من غرض فيمكن استخدام فرشاة البلاشر للبودرة فهى تؤدى نفس الغرض ولكن بشرط تنظيفها جيدا وفرشاة الظلال للحواجب فالاهم هو شراء ما تحتاجينه فعلا

اما بالنسبه لاهم الفراشى :بشكل عام تحتاجين للفراشى الاساسيه وهى

- فرشاة البودرة

- فرشاة البلاشر

- فرشاة ظلال العيون

نصائح :-قبل شراء أى فرشاة أفحصى نوعيتها شدى شعيراتها لترى كم شعرة تخرج منها فاذا خرج منها كثير فهذا يعنى انها لن تصمد طويلا والعكس صحيح

- يفضل اختيار الفراشى ذات المقابض الخشبية القصيره لان تلك الفراشى يسهل بواسطتها وضع الماكياج

- احتفظى بادواتك دائما فى حقيبة خاصة بها سواء اردت وضعها فى المنزل أو فى حقيبة يدك

- لاتبالغى فى تنظيفها فغسلها يوميا سيجعل شعيراتها قاسية ومتكسرة مما يجبرك على استبدالها بغيرها

٩ـ نصائح تجميلية ..

١ـ اذا لم يكن لديك الوقت لتضعى ماكياجا بشكل متقن فلا تفعلى ،
اكتفى ببعض اللمسات الصغيرة والبسيطة.

٢ ـ اذا كنت مستعجلة فلا تضعى محدد شفاة ضعى اللون فقط بفرشاة صغيرة ولن يكون هناك فرق ملحوظ .

٣ ـ بعد وضع الفاونديشن فان الكثير من البودرة فوقه سيفسده لمسة بسيطة تكفى .

٤ ـ استعملى فرشاة اسنان نظيفة، رشى عليها بعض السبراى ومشطى حاجبيك .

٥ ـ لجعل البلاشر يدوم فترة اطول، ضعى أولا بلاشر كريميا ثم ضعى اللون بشكل بودرة بنفس درجة اللون .

٦ ـ لجعل لون البلاشر يبدو طبيعيا، ضعيه بعد وضع الكريم المرطب وقبل وضع الفاونديشن .

٧ ـ لاتضعى اكثر من طبقتين من الماسكرا، فوضع المزيد سيجعل رموشك تلتصق ببعضها البعض .

٨ ـ ضعى فازلين على شفتيك واستعملى قطعة قماش نظيفة وافركيها بلطف لازالة الجلد الميت، مرة واحدة وبلطف لكى لا يزيد الجفاف ثم ضعى مرطب شفاة، واحذرى من لعق شفتيكى.

٩ـ جربى وضع الفاونديشن باسفنجة رطبة، فهذا سيجعل وضعه أسهل ومزجه كذلك .

١٠ ـ النصيحة الاخيرة والاكثر اهمية، لاتستعملى ماكياج الاخريات ولا تسمحى لهن باستعمال ماكياجك . فكم من شخص يعانى من مشاكل معينة فى بشرته فقد تعدين نفسك أوغيرك بمرض أو حساسيه جلديه .

١٠- تجنبى هذه الأمور قبل البدأ بالمكياج ..

قبل البدء بالمكياج عليك تجنب هذه الامور

الزهرى

يلائم معظم الوان البشرة ،شرط ان تختارى الدرجة التى تناسبك منه، يبدو جذابا على البشرة البيضاء الخالية من العيوب.وعليك تجنب استخدامه على البشرة عندما يميل الى الاحمراروينصحك الخبراء بإستخدام الزهرى الفاتح لإضاءة مكياجك

الازرق

لاتخدعك الوان الازرق كما هى فى علبة المكياج ،لانها ستبدو اكثر تركيزاًعند استخدامها ،اذا اردت ان تضعى لمسة من اللون الازرق اختارى مجموعة من الوان الباستيل الفاتحة وحددى عينيك بقلم اسود ورفيع وضعى ماسكارا سوداء لتخففى من حدة اللون

البنى

الالوان البنية هى وسيلة ناجحة لمكياج بألوان الطبيعة،لكن لاتحاولى استعمال كل الوان البنى فى مكياجك ،لانها ستجعل وجهك باهتاً ، بل لونيه بألوان المشمشى والبيج الفاتح واعملى على مزج الالوان للحصول على اطلالة متميزة ، واذا كان لون بشرتك معتدلاً لاتضعى ألوان البنى شديدة الشحوب لانك ستبدين وكأنك متعبة.

وثقى دائما اختى العزيزة ان :

البساطة تصنع الجمال فاجعليها شعار لك..وأتمنى لكم أخواتى الجمال الدائم جمال القلب والوجه..

الكحل الملون

تحديد العيون باستخدام الكحل والاستغناء عن ظل الجفون أصبح شائعا هذه الأيام خاصة وانه يزيد جاذبية عينيك ويمنحك اختيارات كثيرة لماكياج العيون. ولكى تحصلى على عيون مكحلة جميلة يجب أن تراعى النقاط التالية عند وضع الكحل الملون

١- لضبط تحديد العين يجب أن يكون سن قلم الكحل رفيعا وناعما، بعد برى القلم ضعيه بين راحتيك قليلا لتدفئيه فيصبح أكثر طراوة.

٢- عند تحديد العين لا ترسمى خطا حادا واضحا فالموضة هى تحديد العين بطريقة ناعمة وبحيث يكون الخط مخففا قليلا. اختارى أقلاما ناعمة أو استخدمى أى لاينر جل ولا تقومى برسم خط التحديد خارج العين كثيرا.

٣- عند تحديد العين بألوان مثل الأخضر والبنفسجى والأزرق لا تضعى ماكياجا كثيرا لبقية الوجه وأيضا لماكياج العين استخدمى ظلالا فاتحة من نفس لون التحديد وراعى أن يكون لونا واحدا فقط على جفونك وليس ألوانا كثيرة.

٤- لا تضعى مع كحل العيون الملون كريم أساس ثقيلا أو بودرة كثيرة استخدمى أنواعا خفيفة تختلط بالبشرة بسهولة مثل Dior Skin Airflash أو Lancome delicately whipped Magi Matte.

٥ ـ ماكياج الخدود يجب أن يكون ناعما مع العيون الملونة جربى بودرة خدود Guerlain Divinora Bubble Blush Peche Graffiti وأخيرا اكتفى بالماسكارا مع ملمع الشفاه وستحصلين على ماكياج رائع وعيون غاية فى الجمال.

١- أحمر الشفاة البراق والماكياج الهادىء للشابات

٢-الماكياج السليم فى اختيار لون كريم الأساس السليم

يحتل الماكياج مكانة خاصة من اهتمامات النساء ، ومع اختلاف أنواعه وتعدد استخداماته تبرز أهمية مراعاة اختيار أدوات التجميل المناسبة لكل بشرة ومرحلة عمرية .... عربيات التقت بعدد من خبيرات التجميل، واللاتى اجمعن على أن لكل سن ماكياجه .

فى البداية تؤكد د. أميرة بشرى - خبيرة تجميل - انه ليس فقط لكل سن مكياجه الخاص به بل أيضا لكل نوع من أنواع البشرة طريقة معينة لوضع الماكياج بحسب استدارة الوجه و ملامح الشخصية .... وتضيف د. أميرة إذا تحدثنا عن ماكياج كل بشرة ولونها، فلون البشرة وتألقها يبرز جمالها ويحدد ملامحها ويجعلها خلابة ومتألقة لأن البشرة تشبه قطعة القماش الشفافة التى يبرز جمالها وعيوبها باستخدام الماكياج .

وأوضحت د. أميرة أنه لكى تحصل الفتاة على وجه فاتن ومتألق عليها أن تبرز جمالها عبر فن التعامل مع بشرتها ، لذلك فهناك أساسيات فى اختيار الماكياج.. فعلى سبيل المثال البشرة البيضاء يجب أن يكون كريم الأساس أغمق منها بدرجة واحدة بينما يتم اختيار بودرة أفتح من لون الأساس ، أما ظل العين فننصح بالدرجات الفاتحة من الأزرق والأخضر والبنفسجي ، وبالنسبة للماسكرا فالبنى الغامق يناسب صاحبات البشرة البيضاء ... أما الحواجب فيمكن تحديدها بظل أغمق قليلا من لون الشعر ... كما ننصح باختيار أحمر الخدود ذو اللون البرتقالى أو الزهرى بدرجاته ، وقلم التحديد الخاص بالشفاه يجب أن يتناسب مع أحمر الخدود ويكون من الألوان الهادئة

أما البشرة البيضاء المائل لونها إلى الاحمرار فغالبا ما تتميز صاحبتها بالشع الأحمر أو الأشقر وعليها اختيار كريم الأساس السائل والمائل إلى البرتقالى أو

الخوخى ، والظلال ابتداءً من الألوان الفاتحة إلى البنى الداكن ، كما تناسبها الماسكرا ذات اللون الأسود أو الأزرق ... أما الحواجب فيمكن تحديدها باللون البرونزى أو المائل إلى الاحمرار، أحمر الخدود والشفاه يفضل أن تكون بتموجات اللون البرتقالى المائل إلى الاصفرار أكثر من الأحمر

هناك أيضاً بشرة تقترب إلى اللون الذهبى أو الأصفر فماكياجها لابد وأن يعتمد على كريم أساس بلون البيج، وبودرة افتح بدرجة واحدة من لون كريم الأساس مع بعض التموجات الفاتحة، والظل يجب أن يتناسب مع لون العين ويفضل الفاتح منه كالأخضر والأزرق ولا تضع صاحبة هذه البشرة الألوان القاتمة، أما الحواجب فإذا كانت فاتحة تستخدم الأغمق من نفس اللون ... وأحمر الخدود والشفاه تستخدم الألوان المائلة للاحمر أو البرتقالى .

ونأتى إلى البشرة السمراء فننصح بكريم الأساس الأفتح من لون البشرة بدرجة أو درجتين و على صاحبة هذه البشرة أن تبتعد عن البودرة الداكنة ، أما الظل فاللون البنى أو الأخضر أو الأزرق مناسبين لهذه البشرة وعليها أن تستخدم محدد للعين يلائم لون الظلال المختارة ليبرز جمال العين ، و بالنسبة للحواجب فعليها أن تستعمل اللون البنى وتتجنب اللون الأسود، كما يفضل أن يكون أحمر الخدود قريب من لون البشرة أو مائلا للاصفرار أو البنى .

وفيما يتعلق بالبشرة السمراء الخمرية فألوانها يجب أن تراعى عدة قواعد منها أن يكون كريم الأساس من لون البشرة نفسه ، والبودرة افتح بقليل من لون البشرة ، والحواجب ألوانها تتناسب مع لون شعرها، وأحمر الشفاة والخدود يكونا اقرب إلى الأحمر الأصلى أو البرتقالى .

وهناك البشرة البنية فعادة ما تكون مصحوبة بشعر أسود وعيون سوداء بنية، وكريم الأساس المناسب لها هو المائل للون البرونزى، والحواجب يجب تحديدها باللون البنى الداكن ، أما ظلال العيون فننصح بالألوان الفاتحة والأقل كثافة مثل البيج والذهبى الخفيف ... وعلى صاحبة هذه البشرة أن تتجنب تحديد العيون

باللون الأسود، و للخدود والشفاه عليها اختيار تموجات اللون الخوخى والنبيذى .

وتقول د . أميرة بشرى" كل امرأة عليها أن تحتفظ بهذه النصائح حتى لاتقع فى خطأ اختيار ألوان غير مناسبة لبشرتها ، ومن هنا نؤكد أن لكل سن ماكياجه كما أن لكل بشرة ماكياجها " .

هوس المراهقات

وتؤكد هالة عبد الفتاح ـ خبيرة التجميل ـ بأن هناك فتيات كثيرات يغلب عليهن هوس الماكياج، وننصحهن بضرورة الحرص على جمالهن الطبيعى بالإبتعاد عن الاستخدام المفرط لأدوات التجميل مع ضرورة اختبار مدى ملائمة مواد التجميل المستخدمة للبشرة بوضعه على اليد أولا فإذا ظهرت آثار أو حساسية فيجب تجنب استخدامه ، وينطبق نفس الشىء على الصبغات الكيمائية، وكريمات البشرة الرديئة التى تصيب البشرة بأمراض الحساسية، وتؤثر على الجلد تأثيرا سلبيا يستغرق وقت العلاجه .

وأنصح الفتيات من سن ١٥ إلى ٣٠ سنة باستخدام الماكياج الهادئ ذو الألوان الجريئة، وخاصة ألوان أحمر الشفاة البراقة (الجلوسى) لأنها تدوم لفترة أطول وتعطى للشفتين مظهرا ممتلئاً وجذابا وتشعر الفتاة براحة كونها لاتجف سريعاً لتركيبتها الناعمة وماتحتويه من مواد مرطبة .

كما ننصح فى ماكياج الصباح باستخدام أحمر الشفاة الذى يحتوى على مادة (UVI للحماية من أشعة الشمس .... وكذلك على المرأة العاملة وطالبات الجامعة مراعاة استخدام أدوات التجميل التى تتميز بثبات اللون وتساعد على حجب أشعة الشمس عن البشرة حتى لاتفقد نضارتها .

وترى ماريهان فؤاد ـ خبيرة تجميل ـ أن لكل سن مكياجه وهذا يجب أن تراعيه كل فتاة وسيدة وتركز عليه ، وتضيف : " غالبا ما انظر إلى فتاة فى العشرين من عمرها وأجدها تضع ماكياجا لا يصلح إلا لوالدتها أو تفرط فى استخدام أدوات

التجميل حتى تشوه جمالها الطبيعى " .

وتقول ماريهان : " الفتاة فى عمر المراهقة يجب أن يكون ماكياجها هادئ بحيث لا تستخدم كريم الأساس ، ولا تضع أى نوع من أنواع الكريمات الثابتة قبل المكياج ، بل عليها أن تنظف بشرتها بالتونك جيداً ولا تضع أكثر من أحمر الخدود باللون الوردى أو القريب من لون بشرتها ، أما بالنسبة لأحمر الشفاة فعليها أن تضع لون فاتح مثل الوردى بتدرجاته .... وإذا أرادت أن تحدد العين فيجب أن يكون لون المحدد قريب من لون العين ، أو تستخدم قلم الكحل الأسود للتحديد بخط رفيع يبرز العين دون مبالغة .

وتضيف ماريهان : " ماكياج الفتاة الجامعية يختلف تماما وعليها مراعاة اختيار الأنواع المناسبة من حيث الجودة والنوع مع تجنب الأنواع الرديئة والرخيصة من أدوات التجميل ، والأهم من ذلك كيفية وضع الماكياج ، ففى البداية لابد وأن تضع قطعة من القماش التى تحتوى على كرات الثلج وتمررها على بشرتها ... ثم بعد ذلك تضع جيل أو كريم مضاد لأشعة الشمس حتى تحمى بشرتها التى يمكن أن تتضرر وتصاب بالهالات السمراء حول العين والجبين وبين الشفايف إذا تعرضت للشمس مع وضع ماكياج غير مستقر .... وبعد وضع كريم الحماية عليها استخدام كريم أساس غير سائل لأن النوع السائل يذوب مع أشعة الشمس الحارقة وخاصة فى فصل الصيف ، ثم وضع البودرة المناسبة للون البشرة وغالبا ما تكون أفتح قليلا من لون البشرة الأصلية، أما بالنسبة لأحمر الخدود يجب أن يكون أيضا مناسبا للون البشرة أو قريبا من اللون الطبيعى المائل للأحمر الذى تتسم به البشرة بعد القيام بنشاط رياضى ، ولاتستخدم الألوان الداكنة ... وبالنسبة للشفاه فلا أفضل تحديدها فى هذه الفترة لتبدو بشكلها الطبيعى بألوان وردية فاتحة، وأما ظلال العيون فيجب أن تكون متناسقة مع ألوان الملابس التى ترتديها " .

وبالنسبة للمرأة العاملة، فتؤكد خبيرة التجميل ماريهان أن الماكياج المثالى لها

هو الماكياج الخفيف والطبيعى مع إبراز الملامح العربية للوجه الأنثوى كإبراز الشفاه بالتحديد وملىء الحواف من المثلثين للشفاه العلوية والدوران للشفاه السفلية مع اختيار لون مناسب للون البشرة، أما بالنسبة لظلال العيون فتنصح بالألوان القريبة من الأزرق أو الأخضر أو الألوان البنية وهذا حسب الاختيار والملابس .

بينما ترى ماريهان أن على المرأة الحامل التركيز على إبراز الخدود وظلال العيون لتفادى اللون الشاحب الذى تتسم به البشرة خلال فترة الحمل، وتفضل خبيرة التجميل عدم استخدام كريم الأساس وإنما تضع الحامل بودرة برونزية أو قريبة للون الروز حسب لون البشرة

وتقول منيرة توفيق - خبيرة التجميل - بأحد المراكز المتخصصة " هناك أخطاء شائعة تقع فيها المرأة عند استخدام أدوات التجميل منها استخدام قلم الشفاه الداكن، فعند رغبتها بذلك عليها أن تضع أولا أحمر الشفاه الداكن ثم تستخدم القلم ذو اللون المناسب وتستخدم الفرشاة لدمج خط التحديد مع أحمر الشفاه ... كذلك من المهم أن تتجنب وضع الماكياج على مرطب الوجه قبل أن يجف، فحين تضع بودرة الوجه أو غيرها من مواد التجميل على مرطب الوجه قبل جفافه يؤدى ذلك إلى تلطخ الماكياج وعدم ثباته ، لذلك ننصح بأن تترك المرطب على الوجه لمدة عشر دقائق حتى يجف ثم تبدأ بوضع الماكياج

وأضافت منيرة أنه إذا كان لون كريم الأساس أفتح بكثير من لون بشرتك الطبيعية فستظهر العيوب التى تحاولين إخفاءها بشكل واضح لذلك على كل امرأة أن تختار اللون القريب من لون بشرتها أو الأفتح بدرجة واحدة فقط .

الجمال البرونزى دون التعرض للشمس

خطوة بخطوة للحصول على سحنة برونزية متألقة مع مستحضرات السمرة الذاتية

إذا لم يكن باستطاعتك التمتع بحمام شمس صيفى للحصول على اللون البرونزى أو كانت لديك مخاوف من مخاطر التعرض لأشعة الشمس فقد أصبح بإمكانك الآن الاعتماد على مستحضرات Self Tanning لتكتسى بشرتك بالبريق البرونزى .

الفارق بين مستحضرات الوجه والجسم

تتوفر مستحضرات السمرة الذاتية على هيئة الكريم والجيل والسائل ومنها ماهو مخصص للوجه أو الجسم فقط، أما الفارق بين مستحضرات الوجة والجسم فهو درجة تركيز مادة DHAأو المادة الفعالة لمستحضر السمرة الذاتية... ونظراً لحساسية بشرة الوجه فيتم مراعاة ذلك فى مستحضرات خاصة تحتوى على نسبة أقل من مادة DHAالتى تزداد نسبتها فى المستحضرات الخاصة ببقية أعضاء الجسم .

١) لابد من التأكد قبل استخدام المستحضر من أنك تملكين الوقت الكافى لذلك حيث أن العملية تستغرق حوالى ساعة أو أكثر قبل أن يكون بإمكانك ارتداء الملابس على المناطق التى تم استخدام المستحضر عليها .

٢) اختيار درجة المستحضر مهم جداً فيجب أن يكون مناسبا للون البشرة أو أغمق منها بحوالى درجة إلى درجتين فقط .

٣) قبل البدء لابد من استخدام أحد مستحضرات التقشير Exfoliate أو Scrubعلى الوجه والجسم حتى يتمكن مستحضر السمرة الذاتية من الوصول إلى خلايا البشرة بشكل متوازن.... وإذا لم يتوفر لديك مستحضر خاص بالتقشير فبإمكانك إعداد وصفة خاصة مكوناتها عبارة عن قليل من السكر الخشن مع بضع قطرات من زيت الزيتون ويتم دعك الجسم والوجه بهذا الخليط برقة دون التعرض للمناطق الحساسة مثل محيط العين .

٤) عند وضع مستحضر السمرة الذاتية ركزى فى كل منطقة من جسدك على

حدى ولاتنتقلى منها إلى منطقة أخرى قبل أن تتأكدى من تغطيتها بشكل كامل ومتوازن حتى يتم توزيع اللون بشكل صحيح ولاتكون النتيجة مخيبة لك .

٥) ننصح باستخدام قفازات بلاستيكية لتجنب تلطخ الأصابع وراحة اليد باللون .

٦) احذرى من المبالغة فى استخدام مستحضرات السمرة الذاتية حتى تتحول بشرتك إلى اللون البرتقالى .

الشمس الذهبية لبشرة برونزية

دليلك لحمام شمس دون مخاطر

اللون البرونزى الذى تكتسبه البشرة من أشعة الشمس أصبح الحلم الذى تسعى لتحقيقه معظم النساء .... لما يضفيه على المظهر العام من تألق وبريق .... ولكن تبقى رحلة الحصول على الوهج البرونزى محفوفة بالمخاطر مما يستدعى التزود بوسائل الحماية اللازمة لمواجهة أشعة الشمس الحارقة وآثارها الجانبية على البشرة .... حيث تتسابق شركات التجميل الرائدة لإنتاج مستحضرات الحماية وتوفر لك متطلبات حمامات الشمس من الألف إلى الياء ... و نقدم لك دليلك الخاص لحمام الشمس الصحى

اختيار القوام المناسب لمستحضرات الحماية

تنقسم مستحضرات الحماية من أشعة الشمس إلى أنواع مختلفة يتم إعتماد أحدها بناءً على طبيعة بشرتك وما يناسب كل منطقة من الجسم .... فالكريمات و (اللوشون) هى اختيارات جيّدة للاستعمال اليومىّ على كل من الوجه والجسم...

أما الجل فهو خالى من الزّيوت و بالتالى لايتسبب فى سد المسامّ مما يجعله مثاليا للوجه، بخاصّة إذا كنتِ معرّضة لحبّ الشّباب ...

أما المستحضرات السائلة التى يمكن رشها على الجسم فهى مفيدة فى تغطية المناطق المشعرة مثل (الذراع والمنطقة القريبة من فروة الرأس) وأيضا تعتبر مثالية للمناطق التى يصعب عليك دهنها مثل الظّهر...

من جهة أخرى ينصح باستخدام المستحضرات ذات القوام المتماسك أثناء التزلج على الجليد أو ممارسة الرياضة على الشاطىء لأنها تمدك بحماية قوية على الشفاة والأنف وحول العين فتمنع تأذى هذه المناطق المعرضة لحروق الشمس.



نصائح عامة

من الضرورى أن يبدأ حمام الشمس بإستخدام درجة حماية عالية مثل ٢٠ SPF ويتم وضع المستحضر على الجسم والوجه قبل التعرض للشمس على الأقل بنصف ساعة ... بعد ذلك يمكنك بالتدريج أثناء حمام الشمس تخفيف درجة الحماية على أن لاتقل عن ٨ .SPF

- يجب إعادة وضع كريمات الحماية كل ١٥-٣٠ دقيقة إذا كنت تمارسين رياضة أثناء حمام الشمس مثل السباحة أو غيرها ... ويمكن تمديد هذه الفترة إلى ساعة إذا لم تمارسى خلالها أى نشاط حركى.

- تتزايد مخاطر أشعة الشمس فى الفترة ما بين الساعة ١١ إلى ٣ ظهراً ... لذلك من الأفضل أن يكون حمام الشمس قبل الساعة الحادية عشر أو بعد الساعة الثالثة .... مما يمنحك فرصة أكثر للحصول على اللون البرونزى الصحى دون حروق.



حماية الشعر

لا يقتصر تأثير أشعة الشمس على البشرة لكنه يمتد إلى الشعر والذى ينصح الخبراء بتغطيته أو استخدام مستحضرات خاصة تمنع جفافه من حرارة الشمس وأيضاً تحميه من الآثار السلبية للمياه المالحة أو كلور المسابح ....

الترطيب والتجميل بعد حمام الشمس

تمتد الحماية وضرورة استخدام المستحضرات الخاصة إلى مابعد التعرض لأشعة الشمس حيث تحتاج البشرة لعناية دقيقة وترطيب ومقاومة لأى جفاف أو حروق تعرضت لها ... ولهذا الغرض تقدم Lancaster مستحضر After Sun Tan Maximizer للوجه والجسم حيث يؤدى دور الترطيب ويضاعف من عمق اللون البرونزى.

أما Estee Lauder فإضافة لمستحضرات الترطيب تقدم Bronze Glow Shimmering Mousse الذى يضفى على الجسم لمعة ذهبية رائعة إلى جانب الترطيب والحماية.

وتتميز Guerlain بمستحضرات التجميل التى تستخدم بعد حصولك على اللون البرونزى حيث تقدم مجموعتها المتكاملة Terracotta وتحتوى على كريم الأساس الشفاف والمرطب بتدرجات من الوهج البرونزى الخفيف ومرشح شمس SPF ٨ .... وتنصح خبيرة التجميل من شركة (جيرلان) باستخدام كريمات الأساس الخفيفة المخصصة لما بعد الشمس ذلك أن كريمات الأساس العادية تعطى مظهرا غير مقبول وغالباً لا تتناسب درجاتها اللونية وقوامها الكثيف مع

اللون الذى اكتسبته من الشمس .... و لوهج برونزى رائع يقدم لك جيرلان كريم الأساس المرطب بالإضافة لمرشح الشمس SPF بدرجة ٨

وصفات طبيعية

يميل البعض للإعتماد على المواد الطبيعية بدلاً من استخدام مستحضرات التجميل التى تحتوى على قدر من المواد الكيميائية ... ومن الوصفات المجربة:

الحنة والشاى:

يمكنك استخدام كوب من الشاى المغلى وإضافة القليل من الحنة البرتقالية إليه ثم تركه إلى حين أن يبرد حيث يتم مزجه مع زيت الزيتون أو السمسم .... يمكنك استخدام هذا الخليط أثناء حمام الشمس للحصول على اللون البرونزى .. مع مراعاة توزيعه بشكل جيد على الجسم و عدم الإكثار من مقدار الحنة المستخدم حتى لا يترك آثارا عميقة أو لون غير مقبول.

اللبن والليمون:

للإستعاضة عن مستحضرات الترطيب التى تحتاجها البشرة بعد التعرض للشمس يمكنك استخدام اللبن الزبادى مع القليل من عصير الليمون .... فاللبن يعمل على ترطيب البشرة وإعادة التوازن لها كما أنه مثالى لمعالجة الحروق التى تتسبب بها الشمس .... أما الليمون فيمتص الدهون التى تعلق بالبشرة بعد استخدام الزيوت والكريمات ولكن لا ينبغى الإكثار منه.

ملامح شخصيتك من لونك المفضل

أثبتت الدراسات أن المرأة من يمكنها أن تتحدث دون أن تنطق وذلك بما ترسله من رسائل من خلال ملابسها ومظهرها الخارجى .... " سيجمان مارتن " - عالم متخصص فى علاج المرضى النفسيين بالألوان - أجرى مؤخراً دراسة عن علاقة الألوان بالحالة المزاجية للمرأة وانعكاس الألوان التى ترتديها المرأة فى علاقتها بالآخرين.

فى بداية دراسته قسم سيجمان مارتن الألوان الى نوعين ... ألوان صريحة وألوان خادعة ... وهى نفسها أنواع النساء وقد حملت دراسته اسم لونك المفضل يعكس شخصيتك.. وبدأ باللون الأسود المتوج ملكا للألوان ويعتبره مصممو الأزياء موضة كل عام وضيف السهرات الأول لذلك ينصح سيجمان مارتن الزوجات بارتدائه عند قضاء السهرات الخاصة ودعوة الزوج لها على العشاء فهذا اللون يجعله يشعر أن زوجته برنسيسة أو ملكة متوجة بهذا اللون الجميل الذى تشع المرأة من خلفه بريقا وفخامة وليس كما يعتقد البعض أنه لون يعكس كآبة الداخل والحزن.

الأحمر.. الشباب.. تشعر ببعض الخمول ويسيطر عليك الشعور برتابة الروتين اليومى بعد عمل يوم شاق فدراستنا تنصحك بارتداء اللون الأحمر فهو لون يمنحك الاحساس بالدفء وينشط الدورة الدموية وينعكس فى الوقت نفسه على زوجك فيراك مفعمة بالحيوية والشباب كما يمنحك جاذبية لا مثيل لها فى المساء.

نقاء الأبيض!

اللون الأبيض من أهم الألوان الصريحة فهو لون الصفاء والنقاء ويعكس ملامح الزوجة الطفولية أمام زوجها فهى تبدو زوجة طيبة وبريئة ولا تلجأ للمشاكل فهى تعمل لحلها.. ينصح بارتدائه فى الفترات الصباحية ليضفى مزيدا من الجاذبية الممزوجة بالنشاط

البرتقالى.. المثالى

تتعرض العلاقات بين أى زوجين لأوقات يشعر فيها الطرفان بأنه متقلب المزاج وغير راغب فى الطرف الثانى وهذه الأوقات هى وقت اللون البرتقالى الذى يعرف بين الألوان باللون المثالى لأنه يساعد كثيرا فى تعديل المزاج والشعور بالرضا والسعادة كما يساعد هذا اللون على تقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة فى نفسها مما يقلل من احتمالات الشك التى تنتابها حيال زوجها.

طبيعة الأخضر!

وصف سيجمان اللون الأخضر بأنه من أجمل الألوان الأساسية وهو لون صريح وطالب بأن تحرص حواء على تواجده بين ملابسها وارتدائه عندما تشعر بتعب الأعصاب والقلب أو فى حالة وجود مشاجرات مع الزوج فهو يخفف من حدة هذا التوتر كما يخفف من حدة الاحساس بالارهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التى نميل اليها كثيرا من حين الى آخر.

عبقرية التركواز!

التركواز هو لون عبقرى فى مملكة الألوان تتميز فيه المرأة بالذكاء ويساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينهما بل واحساس كل منهما بالآخر حتى فى عدم وجوده كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

عاطفية الفوشيا!

حواء التى ترتدى الفوشيا امرأة شديدة الجاذبية تميل للتأثير على زوجها واذا كنت من عشاق هذا اللون فهو يقوى المشاعر بين الزوجين ويزيد من الاندماج العاطفى بينهما وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوى للمشاعر وتنصح دراستنا المرأة بارتدائه كلما رغبت فى جذب انتباه زوجها.

واحة الأزرق!

اللون الأزرق هو لون الراحة والاسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين على الأقل وهو لون جرئ ومنطلق لذلك يفضل ارتداؤه فى العطلات والنزهات الخلوية أو حينما تريدين تمضية إجازتك فى مكان هادئ للاستجمام وارتباط الفواتح منه بالسماء والبحر يشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر مما يضفى عليك حالة رومانسية تنعكس فيما بعد على علاقتك بزوجك.

صفاء الأصفر!

وأرسل سيجمان رسالة الى حواء قائلا .... سيدتى أنت فى حاجة دائمة للصفاء الذهنى والفكرى وكذلك رغبتك فى رؤية الأشياء بواقعية وكلما شعرت برغبتك فى تحديد النقاط التى تميزك ونقاط ضعفك مع أسرتك فى تلك الحالة أنت بحاجة للون الأصفر الذى يساعدك على التواصل وتحقيق تلك الأشياء ومن المعروف أن هذا اللون يخلص جسمك من السموم والشوائب .

نعومة البنفسجى!

تنصحك الدراسة وبيوت الأزياء العالمية بارتداء هذا اللون سواء بشكل مستقل أو أن تضمنيه ملابسك فهو لون جميل وناعم وارتداؤه فى أوقات العصارى يمنحك الهدوء ولكن ابتعدى عنه إن لم يكن مزاجك مرتاح تماما لأن كثرة النظر اليه تحرك الكآبة والحزن داخل النفس.

فتور الرمادى!

ينصح سيجمان حواء بأن تتجنب اللون الرمادى إن كانت تعانى من فتور أو برود فى علاقتها مع زوجها فالرمادى لون بارد وبرودته تزيد الفتور بين الزوجين للتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية لجذب انتباه زوجك وتحريك المشاعر داخله نحوك.

مراكز الاحساس فى المخ تتأثر بأشعة الألوان

وعن النظرة العلمية لمدى تأثير الألوان فى نفسية المرأة تقول الدكتورة حنان سالم استاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق : " للألوان تأثير كبير فى الحالة المزاجية والنفسية للأشخاص وبخاصة المرأة على اعتبار أنها كائن رقيق يسهل التأثير فيه وقد اهتمت بذلك الكثير من الدراسات سواء من الناحية النفسية أو العضوية كما اهتم بشرح هذا التأثير علم الجمال وكلها توصلت الى نفس النتائج فى أن للألوان تأثير مباشر فى شخصية المرأة والحالة المزاجية

لها .... وتضيف أن مراكز الاحساس والشعور بالمخ تتأثر بانعكاس أشعة غير مرئية تصدرها الألوان ومن ثم تتأثر هذه المراكز بهذه الأشعة .

وهناك نوعان من الألوان "صريحة، وخادعة" أو ألوان ثابتة وأخرى متغيرة ولكل منها تأثير يختلف عن الآخر .. فالأسود على سبيل المثال من الألوان الصريحة من بين الألوان سواء فى تركيبته أو فى تأثيره فهو لون يمتاز بالحدة فى التأثير سواء فى الفرح أو الحزن فليس هناك مساحة؟

أما لون مثل الرمادى فهو لون خادع أو متغير و يعتبر لونا من الألوان الباردة أو الفاترة التى تضفى بعض الفتور فى المشاعر وتكون الحالة المزاجية لمرتديه مترددة بين السلب والايجاب .

وتنصح الدكتورة حنان المرأة بضرورة أن تعرف جيدا حالتها المزاجية قبل أن تلتقط من دولاب ملابسها الفستان الذى ترتديه وتعرف مدى تأثير هذا اللون على حالتها المزاجية



خطوة بخطوة لعيون المها

الأدوات

- محدد العين السائل .

- مرآة جيدة وإضاءة كافية .

- التدريب على استخدامه قبل تطبيقه للخروج حتى تصلى إلى أفضل نتيجة تناسب شكل العين .

استثناءات

- إذا كانت جفونك ممتلئة فمن الأفضل عدم استخدام قلم التحديد السائل .

- إذا كانت العين صغيرة جداً أو مائلة عند الزاوية الخارجية فأيضاً لن يناسبك قلم التحديد السائل .

الطريقة

- فى وضعية الجلوس ضعى أمامك مرآة قريبة على الطاولة ومن الأفضل أن تكون أعلى من الرأس و مرنة لتحريكها حتى تتمكنى من مشاهدة جفن العين أثناء تحديده .

- يجب أن تميل الرأس إلى الخلف قليلاً لتشاهدى الجفن بالكامل .... وإذا كانت مساحة الجفن ضيقة فمن الممكن استخدام اللاصق لرفعها أثناء وضع المحدد .

- عند اخراج رأس فرشاة الكحل السائل تأكدى من إزالة أى زوائد عالقة به لكن لا تكثرى من تحريكه على طرف العلبة حتى لايظهر الخط متقطع عند

التطبيق .

- بالنظر للأسفل فى المرآة وتثبيت الكاحلين على الطاولة ضعى الفرشاة على طرف الرموش وليس على الجفن ثم اسحبى الفرشاة إلى الزاوية الخارجية بخط واحد رفيع جداً .

- بعد رسم هذا الخط عاودى ملىء الفرشاة باللون وابدأى من الزاوية الداخلية رسم خط آخر أعرض بقليل من السابق ولكن أيضاً لابد من رسمه بسحب الفرشاة مرة واحده إلى الزاوية الخارجية دون أن تهتز اليد أو الجفن حتى لا يتعرج الخط .

- الرسم السريع للخط أفضل بكثير من التباطؤ والأخطاء المحتملة عند رسمه ببطؤ أكثر وأصعب للتعديل .

- إذا كنتِ ستضيفين ذيلا رفيع للخط على الزاوية الخاراجية فيمكن وضعه بعد ذلك ولكن حذارى من تطويله بشكل كبير عن حد العين .

- لاتحاولى تصحيح الخط نهائياً قبل أن يجف لأن ذلك سيؤدى إلى تلطيخ الجفن ... انتظرى إلى أن يجف تماماً واستخدمى قطن له طرف رفيع لتعديل الخط .

متى نستخدم قلم التحديد السائل ؟

من الأفضل وضعه بعد وضع ظل العيون إذا كنتِ تجيدى استخدامها .... يجب أن تضعى احتمالية الحاجة إلى تعديل خط التحديد أو مسحه وهذا سيؤثر على ظل الجفون بالتأكيد ... لكنه يبقى أفضل من وضعه قبل ظل الجفون لأن خط التحديد سيبهت عند وضع الظلال فوقه



أسرار أحمر الشفاه

نصائح قبل استخدام أحمر الشفاه

وضع أحمر الشفاه فى البراد يساعد على الحفاظ على جودته لفترة استخدام أطول.

لا تحاولى تجربة أحمر شفاه معروض أثناء تسوقك فقد يسبب لك ذلك أمراض حساسية...عوضاً عن تجربته على الشفاه يمكنك إجراء التجربة على طرف اصبعك فهذه المنطقة هى الأقرب للون وتكوين منطقة الشفاه.

أفضل طريقة لتثبيت أحمر الشفاه هو أن تبدأى بملىء الشفاه بقلم التحديد بلون قريب من لون أحمر الشفاه ثم بعدها يمكنك وضع أحمر الشفاه.

حاولى أن يكون خط التحديد رقيقا جداً ومتطابقا مع لون أحمر الشفاه... فاستخدام التحديد الغامق يعطى نتيجة مبالغ فيها.

تجنبى التصاق اللون بالأسنان عن طريق العض على اصبعك بعد وضع أحمر الشفاه لتتخلصى من اللون العالق بالمنطقة الداخلية من الشفاه.

إذا كانت التجاعيد تحيط بمنطقة الشفاه فننصح باستخدام أحمر شفاه لامع وخفيف بدلاً عن المستحضر المطفى الثقيل.

إذا شعرتى أن اللون يبدو صارخاً مررى قلم تحديد بلون أغمق على الشفاه لتغطيتها تماما ثم ضعى طبقة خفيفة من الملمع.

إذا قارب قلم الشفاه على الإنتهاء وأصبح من الصعب استخدامه بهيئته الحالية لتمريره على الشفاه يمكنك احضار علبة مسطحة صغيرة من علب الدواء وتفريغ محتوى قلم الشفاه بداخلها ثم سيكون بإمكانك استخدامه بسهولة عن طريق الفرشاة....تساعدك هذه الطريقة أيضاً على مزج ألوان مختلفة من أحمر الشفاه للوصول إلى اللون الذى يناسبك.

صاحبات البشرة الدهنية يعانين عادة من خروج اللون عن خط الشفاه بعد وضعه بفترة مما يسبب تشوها بمنظر الشفاه...لتفادى ذلك ضعى أساس الماكياج على الشفاه ثم تأكدى من تحديدها بالقلم بشكل جيد قبل وضع اللون،وأخيراً ضعى طبقة خفيفة من البودرة الطليقة على الشفاه.

اختيار اللون المناسب

بالطبع أفضل طريقة لإختيار اللون المناسب هى تجربته على الشفاه مباشرة... لكن هناك وسائل أخرى تساعدك على اختيار اللون قبل شراؤه....

صاحبات البشرة السمراء لديهم مساحة أكبر من الإختيار حيث تناسبهم أغلب الألوان المتوفرة مثل الأحمر والأرجوانى والباستيل والبيج والبرتقالى...

أما صاحبات البشرة القمحية فتناسبهم جميع درجات اللون الأحمر والألوان الترابية واللون الموف.

وأخيراً صاحبات البشرة الشاحبة ينصح باستخدامهم لأحمر الشفاه اللامع بدرجات اللون الوردى خاصة الفاتح منها وأيضاً اللون البيج.

أحمر شفاهك يكشف خفايا شخصيتك !

عندما يكون أحمر الشفاه جديداً يكون شكله إجمالاً مشطوباً ، لكن بعد تمريره على شفتيك لا بدّ وأن يتبدل شكله على نحو يكشف عن خفايا شخصيتك.

١ ـ فإذا بقى مشطوباً على الرغم من استعماله ، فذلك يعنى أنك تتمتعين

بخصال القادة وتتمتعين بذاكرة متينة ، ولا تخشين شيئاً فضلا عن أنك سريعة الخاطر .

٢ - وإذ غدا مسطحاً فذلك يعنى أنك طموحة مثابرة وتكرهين الأشخاص السطحيين .

٣ - وإذا أمسى مثلماً (فيه أخاديد) إذن أنت امرأة مثيرة وتهوين المغامرات ،لكن هذا لا يعنى أنك لست رزينة بل على العكس أنت قوية ومحبة للآخرين وسخية.

٤ - إذا أصبح مجوفاً : أنت حساسة ومرحة وميالة إلى إشاعة الفرح والسعادة من حولك .

٥ - إذا غدا بيضاوى الشكل : أنت رائعة لكنك متطلبة ومتحفظة بعض الشىء.

٦ - إذا أمسى مستدق (مروس) الرأس : أنت مولعة بالموضة والأناقة ، لكن تبقى الحرية أهم شىء فى حياتك.

٧ - إذا أصبح رأسه مستديراً : أنت نظامية لكن لست مزعجة ، صحيح أنك ترفضين منهجاً معيناً غير أنك مرحة وقريبة من القلب

الشفاة الجافة

تعانى الكثير من النساء من مشكلة جفاف الشفتين ولتخفيف هذه المعاناة

- تناولى خمس وجبات على الأقل من الفاكهة أو الخضار يومياً للمحافظة على صحة البشرة عموماً وتناولى الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامينات الفئة " B "والقمح والأرز البنى .

- إن كان الجفاف ذا علاقة بالتدفئة المركزية ، يجب وضع جهاز لأبقاء الجو رطباً أو وضع أوعية من الماء بالقرب من المدفأة .

- جربى المعالجة Petroleum 6c، الذى يمكنه معالجة البشرة المتشققة عند

زاويتى الفم . يتم تناوله كل ثلاث إلى أربع ساعات .

كيف تختارين أحمر الشفاه المناسب .. وتعتنى بشفتيك لتبدو جميلة وجذابة؟

إن تجربة أحمر الشفاه المعروض للبيع على الشفاه مباشرة قد يسبب الحساسية للمرأة، لذا يفضل أن تجربيه بواسطة طرف الإصبع، أو راحة اليد، فهذه المنطقة هى الأقرب للون وتكوين منطقة الشفاه.

وفى حالة البشرة الشاحبة فإن ما يناسبها هو الأحمر اللامع بدرجات اللون الوردى خاصة الفاتح منها وأيضاً اللون البيج .ولصاحبة البشرة البيضاء والشعر الأشقر ينصح باختيار درجات الألوان الزهرية والبرتقالية،وصاحبة الشعر الأحمر تناسبها ألوان أحمر الشفاه البنية والبرونزية.

اختيار أحمر الشفاه لمكياج السهرة

اختارى اللون المناسب للون بشرتك ومناسب للون فستانك

ضعى قليلا من الفازلين على قطعة قطنية نظيفة وافركى شفتيك جيدا ثم اتركيها لمدة دقيقتين.

لكى يثبت أحمر الشفاه على شفتيك حدديها بقلم التحديد، وليكن لونه مطابقا للون الروج الذى ستستخدمينه، وحاولى أن يكون التحديد رقيقا وغير غامق أو مبالغ فيه.

لتتجنبى التصاق لون أحمر الشفاه بأسنانك، عضى على إصبعك بشفتيك لتتخلصى من اللون العالق بالمنطقة الداخلية من الشفاه. واضغطى بشفتيك على منديل ورقى لإزالة اللون الفائض.

إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية وتعانين من خروج اللون عن خط الشفاه بعد وضعه بفترة ضعى كريم أساس على شفتيك وحدديها بالقلم ثم ضعى طبقة من البودرة الخفيفة على الشفتين

من أجل شفاه جميلة وجذابة

ينعكس بريق الشفاه وجمالها على جمال الوجه فيزيده تألقا وجمالا .. وتضيف العناية بها للوجه إشراقا.. ويكمن سر جمال الشفاه فى العناية بها وعدم إهمالها، ولا تعتمدى فقط على أحمر الشفاه لإبراز جمالها .. فالشفاه بحاجة إلى رعاية وعناية لأنها مغطاة بطبقة رقيقة وضعيفة من الجلد الذى يسهل تشققه وجفافه، مما يجعلها تبدو ذابلة باهتة بلا حيوية.

إليك طرق العناية بالشفتين

استخدمى كريم الأساس الخاص بالشفاه لحمايتها من أشعة الشمس التى تعرضها للتشقق

بعد أن تغسلى وجهك امسحى شفتيك بفوطة مبللة بماء دافئ، ثم ضعى الكريم المرطب واتركيه قليلا ليمتصه الجلد، ثم استخدمى فرشاة أسنان ناعمة جدا وحوليها بشكل دائرى فوق الشفاه لإزالة أى خلايا ميتة .

ادهنى شفتيك كل ليلة بمادة مرطبة للشفتين كزبدة الكاكاو، وتأكدى أنها خالية من أى مادة كيمياوية قد تسبب لك حساسية.

لكى تمدى بعمر مكياجك اعملى ما يلى:

ضعى أحمر الشفاه وعلبة المكياج فى الثلاجة فإن ذلك سيجعل مدة استخدامه تطول

نظفى أحمر الشفاه بمسحه بمنديل مبلول بعد كل استعمال، وإذا لاحظت أن أحمر الشفاه رائحته قد تغيرت أو جف سطحه فيجب التخلص منه.

لاستخدام أحمر الشفاه بطريقة صحيحة يفضل استخدام فرشاة جديدة حتى يدوم مدة أطول

أدوات التجميل مصدر أذى

فكرى مرتين قبل أن تعمدى إلى إستعمال أدوات التجميل التى تخصّ صديقتك، لأنك قد تعرضين نفسك للجراثيم وربما الفيروسات .

فى ما يلى ماهى أدوات التجميل التى يمكن مشاركتها وما لا يجب مشاركتها

– لا تشاركينها فى إستخدام ظلال العين لأن الفرشاة التى تستعمل لوضعها قد تحمل بكتيريا ناتجة عن سوائل العين. كذلك الماسكرا إذ أنك قد تلتقطين عدوى دمل العين، وعند إعادة الفرشاة إلى الأنبوب تدخل الجراثيم إليه وتلوثّه كله.

– ما يمكنك مشاركته ولكن بحذر هو قلم الكحل . إنما قومى ببريه بين كل إستخدام وآخر لتجنب نقل البكتيريا والفيروسات . أما أحمر الشفاه فامسحى رأس الإصبع بمنديل قبل إستعماله . لكن لا تستعمليه بعد إستعماله من قبل صديقة مصابة بتقرح .

– يمكنك المشاركة فى إستعمال كريم الأساس . فهذا آمن لأنك تضعين منه على أصبعك . كما أن فتحته صغيرة جداً الأمر الذى سيقلل من فرصة التلوث البكتيرى

خبراء التجميل فى العالم تشغلهم مساحيق تجميل نفرتيتى

فى مصر الفرعونية عاشت نفرتيتى فى القرن الرابع عشر قبل الميلاد ، وقد كانت تعتبر مثالاً للمرأة الجميلة بمقاييس ذلك الزمان . حتى اسمها ، نفرتيتى ، يعنى " الجمال قد جاء " . لكن نفرتيتى لم تكتف بالجمال الطبيعى وحده ، لقد كانت تضع المساحيق بلمسات قوية ، راسمة الخطوط الخارجية لعينيها اللوزيتى الشكل ومحددة حاجبيها باللون الأسود .وكذلك كان يفعل زوجها ، الفرعون .

من بناة الأهرام فى المملكة القديمة (٢٧٠٠ إلى ٢٢٠٠ قبل الميلاد) إلى نفرتيتى وصهرها توت عنخ آمون فى المملكة الجديدة (١٥٥٤ إلى ١٠٨٠ قبل الميلاد) دلك المصريون القدامى أجسادهم . فقد كانوا يدلكون أنفسهم بالزيوت

العطرية ، ويمسحونها بالدهن الحيواني المضاف إليه البخور والقرفة والعرعر . كانوا يمضغون النطرون (كربونات الصوديوم مائي كان يستعمله الأقدمون للتنظيف) لإنعاش أنفاسهم .وحاربوا رائحة الجسم بهرس كرات صغيرة من الثريد المضاف إليه رائحة البخور في منطقة الإبطين

وعندما كانوا ينتهون من تنظيف اجسادهم كانوا يلفونها بالكتان الأبيض . كانوا يهتمون بشعورهم أيضاً ، فكانوا يضعون الخس المقطع على الأماكن الصلعاء ، ودم الحيوانات السوداء على خصل الشعر البيضاء ، وفي المناسبات الاحتفالية كانوا يضعون شعراً مستعاراً كبير الحجم . لكن ، أكثر من أي شيء آخر ، كانوا يهتمون بعيونهم إلى درجة أنهم ذهبوا إلى حد معاناة اختراع الكيمياء

وفي باريس ، قام علماء الكيمياء ، من متحف اللوفر وشركة " لوريال " المصنعة لمواد التجميل ، مؤخراً بتحليل بقايا موادّ لتجميل العين محفوظة في أوعية مرمر صغيرة وقصب مجوف يعود تاريخها إلى الألفية الثانية قبل الميلاد .واكتشفوا أن المساحيق السوداء أو الرمادية ، التي كان المصريون يطلقون عليها اسم " مسدم " والتي اكتسبت في ما بعد اسم الكحل من اللغة العربية تحتوي على مركبات ليست موجودة في الطبيعة تقريباً . ويقول الباحثون إن علماء الكيمياء القدامى لا بد عانوا الأمرين لتصنيع هذه المواد .

لقد بات معروفاً منذ أكثر من قرن أن العنصر الأساسي في " مسدم " كان الغالينه ، وهي كبريتيد الرصاص القاتم اللون التي كان المصريون يستخرجونها من منجم قرب البحر الأحمر . في بعض الأحيان ، كانوا يفتحون الغالينه من خلال مزجها بالسيروسيت .وهي كربونات الرصاص البيضاء اللون التي كانوا يجلبونها من المكان نفسه . لكن هنا ، حيث توقف التحليل كما يقول فيليب والتر من مختبر متاحف فرنسا، الذي أضاف أن الدراسات القديمة كانت سطحية جداً

لكن والتر لم تنقصه المواد في مختبره في اللوفر للقيام بتحليل أكثر عمقاً .

يمتلك المتحف حوالي ٥٠٠ وعاء مصري قديم كانت تستعمل لمساحيق التجميل ، بعضها وصل إلى فرنسا كغنائم من حملة نابليون الفاشلة في عام ١٧٩٨ ، وما يزال العديد من هذه الأوعية يحتوي على بقايا لمحتوياتها الأصلية . لكن خبراء العلم المصري لم يريدوا أن يدمر والتر وزملاؤه هذه البقايا الغالية ، ولم يسمحوا للكيمائيين بأخذ أكثر من مليمتر مكعب واحد من كل واحد من الأوعية الـ ٤٩ ، وهذا قد جعل العمل أكثر تحدياً .

ويقول رينيه برينو من " لوريال " : " لقد كنا نشكّ قليلاً لهذه البداية . لقد كان عملنا أن نحلل مادة عضوية ، والمادة العضوية سريعة الزوال

ونحن كنا نقوم بتحليل عينات صغيرة عمرها ٤٠٠٠ سنة . لم نكن متأكدين من أننا سنجد أي شيء " . لكنهم فعلوا . لقد اكتشف علماء الكيمياء في " لوريال " أن المصريين كانوا يجعلون " المسدم " لزجاً كالكريم من خلال مزجه بكمية من الدهن بنسبة تتراوح بين ٧ و ١٠ في المئة ، الموجودة في معظم مساحيق التجميل اليوم . وفي حين أن " لوريال " تستعمل الدهن النباتي ، فضل المصريون دهن الحيوانات ، ربما الأوز .

أما خياراتهم من المعادن فكانت مفاجأة أكبر . فمن خلال فحص بقايا المسحوق بواسطة مجهر إلكتروني وأشعة سينية مولدة من جهاز سنكروتون مسرع للجزئيات ، اكتشف والتر وزميلته بولين مارتينو أن " المسدم " يحتوي عادة على عنصرين آخرين إلى جانب الغالينه والسيروسيت هما : لريونايت Laurionite وفوسجنايت Phosgenite، وهما أيضاً عناصر رصاص، لكنهما يحتويان مادة الكلورين .

لقد مارس المصريون القدامى علم الكيمياء ببراعة ، لكن صنع هذه المحاليل لمساحيق التجميل يتطلب عملية مختلفة تماماً . يقول والتر : " لم يستطع المصريون استعمال النار ودرجات الحرارة العالية لصنع لريونايت وفوسجنايت ، فهذان المركبان غير ثابتين في حرارة تفوق ١٧٠ درجة مئوية ، لذا كان عليهم

استعمال طرق أكثر رقة ذات صلة بكيمياء المحاليل . إن الطريقة المحددة التي استعملها المصريون لم تعرف بعد ، لكن بعد ألفية أو اثنتين صنع الإغريق المركبات ذاتها من خلال تسخين مادة الغالينه أولاً لإبعاد الكبريت وتشكيل أوكسيد الرصاص ومزجها بالماء والملح ، فيما يحافظ على الحرارة منخفضة وإضافة الماء مرات عدة في اليوم لمدة ٤٠ يوماً

يحافظ على الرقم الهيدروجيني PH محايداً فتعطي لريونايت، واستعمال القليل من النطرون ينتج فوسجنايت .

لكن هذه الطريقة كانت لتسبب عناءً كبيراً للمصريين ، خاصة وأن النتائج ما كانت لتكون مرئية . إن كلا اللّريونايت والفوسجنايت أبيضا اللون . إذا كان الهدف تفتيح لون الغالينه ، فلماذا لم يستخدم المصريون ببساطة مادة السيروسيت البيضاء اللون ؟

بالرغم من ذلك ، فإن معظم عينات " مسدم " ، التي قام والتر وزملاؤه بفحصها، كانت تحتوي على هذين العنصرين المصنعين أيضاً . ماذا كانت الغاية ؟

يعتقد والتر أن " مسدم " لا بد كان طبيباً كما كان تجميلياً . لقد كان الإغريق والرومان يعالجون أمراض العيون بالريونايت والفوسجنايت ، كما يقول ، وبما أن المصريين كانوا أيضاً علماء في الطب ، لربما استعملوا المركبات لغايات طبية . لقد استعمل المصريون نهر النيل لكل شيء ،بما في ذلك التخلص من الفضلات . وفي كل ربيع يفيض النيل على ضفافه ، تاركاً التربة الخصبة التي كانت أساس الزراعة والمدنية عندهم . لكن النهر أيضاً ينشر الأمراض . والتهابات العين ، مثل الرمد ، كانت منتشرة .

الرصاص الذي يقتل بعض أنواع البكتيريا كان موجوداً في الغالينه والسيروسيت . وربما الكلورين في اللّيونايت والفوسجنايت قتلت بعض الأنواع الأخرى .

سيكون من الصعب معرفة ذلك بشكل مؤكد ، كما يقول والتر . والآن ، وإذ بات معروفاً أن مركبات الرصاص سامة ، على الأقل عند تناولها ، فإن الباحثين في علم الأدوية ليسوا مهتمين بإجراء تجارب مع هذه المادة . لكنه متأكد من أن الكيميائيين المصريين لا بد أنهم أدركوا شيئاً ذا قيمة . ويقول : " أجد صعوبة في تصديق أن حضارات عدة لأكثر من ٣٠٠٠ سنة استعملت هذه المواد ، إن لم يكن لها سوى تأثير إرضائي "

وبالحكم من خلال تماثيلهم ، كما تقول ليز مانيك ، خبيرة في العلم المصري في جامعة كوبنهاغن ، كانت النساء المصريات الثريات ، في بعض الأحيان .يضعن مسحوق السيروست الأبيض على وجوههن . وربما وضعن ، بين الفينة والأخرى ، أوكسيد الحديديك الأحمر على وجناتهن ، كذلك أحمر الشفاه . فبردية " ترين " تظهر امرأة ترسم شفتيها بواسطة فرشاة ، كما أن تمثال نفرتيتي النصفي الشهير يظهر شفتيها ملونة . لكن حتى الآن لم يعثر أحد على عينة من أحمر الشفاه المصري القديم ، لكن والتر يعتزم المحاولة ، فثمة بعض الأوعية في اللوفر ، كما يقول ، ربما كانت محتوياتها البنية اللون يوماً حمراء فاتنة .

لقد كانت شفتا نفرتيتي ممتلئتان ومثاليتان ، وبالرغم من أنه تعتبر ، حسب المقاييس القياسية في هذه الأيام ، سمينة في بعض الأماكن من جسمها ، لكنها كانت تتمتع بعظام متقنة في الوجنتين وعينين رائعتين ، ولا شك أنها كانت تعي هذا الأمر ، ومن المنطقي التفكير أن رغبتها في لفت النظر إليها قد ازدادت مع تقدمها في السن . ويعتقد بعض خبراء العلم المصري أن زوجها إخناتون قد فقد اهتمامه بها ، وبدأ يقضي وقته في قصر منفصل مع نسائه .

إن أسس دورة الحياة البشرية لم تتغير خلال ٤٠٠٠ عام . وكان المصريون ، حسب قول والتر ، مدفوعين بالحوافز نفسها التي تحملنا على استعمال مستحضرات التجميل : في فترة الشباب الإغراء ، وفي السنوات اللاحقة الرغبة في استباق العمر . ويقول والتر : " إن صناعة مستحضرات التجميل اليوم

تستنبط منتجات معقدة جداً تجمل وتشفي في آن معاً ، وقد كان للمصريين الانشغال نفسه. لقد كان لديهم سلسلة كاملة من الوصفات التي تشهد على استغراقهم في كل ما يبقي الجسد في حالة جيدة ، ففكرة أنه يذوي لا تروق أحداً" .

لكن كان ثمة شيء مختلف يحدث في غرف المرهم المصرية ، وهو أن الرجال من الفرعون إلى الصيادين ، كانوا يضعون " مسدمت " بحرية كما النساء (هذا ليس مفاجئاً ، في الحقيقة ، إذ إن الرجال الفرنسيين كانوا ، حتى القرن الثامن عشر ، يضعون على وجوههم السيروسيت الأبيض) .

دليل واحد على الاختلاف هو أن المصريين كانوا يضعون مساحيق التجميل يومياً لتماثيل آلهتهم ، فيما كانوا يقدمون لهم الطعام . ودليل آخر هو أن المصريين الأثرياء كانوا يحملون معهم إلى القبر الكثير من مساحيق التجميل ، إلى جانب كميات كبيرة من الطعام وتماثيل الخدم وأفراد العائلة والحيوانات الأليفة . لهذا السبب تمتلك المتاحف ، مثل متحف اللوفر ، عينات جيدة الحفظ

تقول مانيك : " مساحيق التجميل ليست مجرد زينة بالنسبة إلى المصريين ، ليست مجرد شيء سطحي ، كانت لها أهمية أعمق بكثير . لقد كان المصريون مهووسون بفكرة الموت وكيفية النجاة منه ، لقد أرادوا أن يولدوا مجدداً في نوع جديد من الحياة توحدهم مع الكون . سيصبحون جزءاً من الدورة الكونية ، إذ إنهم كانوا يتصورون أنها كانت ترتكز على النيل ، دورة الطمي والحصاد ، حيث كل شيء يعاد إخراجه لعدد غير محدد من المرات .

ولكن ليولدوا من جديد ، كان المصريون يعتقدون أن عليهم إعادة إخراج أنفسهم . كان لا بد من وجود نوع من عملية تناسل ، وبالتالي كان لا بد من وجود عناصر جنسية .

إذن ، بالنسبة إلى المصريين ، فإن الرغبة في الظهور بمظهر جيد والإغواء لا

تنتهي عند حدود القبر ، ولهذا كانت العطور ومساحيق التجميل هدايا ضرورية في الجنازات . وتقول مانيك : " إنها تعزز الجو . إن المساحيق كانت تذكرة الوصول إلى الكون . لقد كانوا يروجون للجنس بعد الحياة كطريقة لتحقيق الحياة الأبدية . من الصعب التفكير بعذر أفضل لاختراع مساحيق التجميل أو الكيمياء "

الوصفة السرية لنفرتيتي كانت تقوم على استعمال حجر الملاكايت Malachite للحصول على اللون الأخضر والغالينه Galena للحصول على اللون الأسود وكاربونات الكالسيوم للحصول على اللون الرمادي .

بعد طحن الحجر باليد لمدة ست ساعات متواصلة يمزج المسحوق بدهن الأوز لاستعماله لتكحيل العين ، أما بالنسبة لأحمر الشفاه فقد كان يضاف إليه مادة الكارمين Carmine وهي خلاصة طحن حشرة الجيز أو البيتلز !



شفاه جميلة في الشتاء

قد يسبب لك تشقق الشفاه حرجا بين صديقاتك، أنت معنا فلا تقلقى.

اتبعى معنا هذه الطريقة وأحكمي بنفسك على النتائج.

هذه الطريقة والتى يطلق عليها ٣ خطوات × ٣ دقائق = شفاه غير مشققة

والخطوات كما يلي:

١- ضعي بعضاً من الفازلين على شفتيك ودليكهما بفرشة أسنان قد استغنيتي عنها، ولا تقلقي فإنها لن تجرح شفتيك...................= دقيقة.

٢- فرغي محتويات كبسولة تحتوي على فيتامين E وضعي محتوى الجيل على شفتيك............... = دقيقة.

٣- دلكي شفتيك بزيت الزيتون أو السمسم...........= دقيقة.

وبذلك سيدتي في تلك الخطوات الثلاث تكون شفتيك أكثر جمالاً وخالية من التشققات.



أبجدية الألوان في الماكياج تبدأ من العينين

هل اشتريت الماكياج المناسب؟

ما هو الحل : الحل هو في اختيار درجات لونية باردة (زرقاء أو صفراء) لكل مستحضرات التجميل، هذا عدا الحواجب التي يجب ان تكون بلون دافئ كالبني

العيون الزرقاء

تحمل بشرة المرأة ذات العيون الزرقاء درجات من اللون الأحمر، وبعض النساء يفكرن بتخفيف درجة الأحمر في بشرتهن باستعمال ألوان ماكياج باردة مما يجعل الأمر أكثر سوءا، لأن الأحمر في البشرة يكون مع لون الماكياج البارد كالأصفر لونا برتقاليا غير جميل. والأفضل استعمال ماكياج بألوان دافئة ما عدا الحواجب التي يجب أن تكون بلون بارد يتناسب مع لون الشعر الذي غالبا ما يكون أشقراً.

العيون البنية

العيون البنية تختلف بحسب تدرجاتها اللونية، فهنالك اللون البني والبني المائل الى الأزرق والبني المائل الى الأخضر، وعلى المرأة ان تعرف جيدا لون عينيها لترى أي لون هو الغالب وتختار ما يناسبها بعناية

العيون الخضراء

اما العيون الخضراء فتختلف أيضا بتدرجاتها اللونية، وعموما فإن العيون الخضراء الفاتحة تتقبل كل ألوان الماكياج، اما العيون الخضراء التي تتلون بحسب ألوان الثياب التي تلبسها المرأة فان اختيار ألوان المكياج يعتمد على لون ما ترتديه

عشر عادات جملية طبقهيا

لكل منا عاداتها الخاصة التي تتبعها في رعاية وتجميل بشرتها و بعض هذه العادات نعتقد انها صحيحة وهي خطأ وبعضها نعتقد انها خطأ وهي صحيحة . وأسباب الخطأ في تقييم هذه العادات تأتي اكثرها من سماع الغير وليس بالتجرية، هنا نبسط لك الامر ونوضح لك ماهو صح لتتبعه وماهو خطأ لتتجنبينة كي تبقي جميلة على الدوام

لاتقربي البثور

تشدد بوب براون . فنانة المكياج المعروفة في تحذيرها حتى من التفكير، مجرد التفكير، في عصر البثور التي تظهر على الوجه وتقول: «إن العبث بالبثور وعصرها قد يصيب بشرتك بقروح تحتاج وقتا طويلا لتشفى، وحتى وان شفيت فانها ستترك ندوبا خلفها». غطي البثور بالكولنسير واتركيها وشأنها . الاستثناء الوحيد هوتلك الرؤوس البيضاء . أذ يمكنك استعمال كمادة حارة ووضعها على الرأس ثم اضغطي الى ان ينفتح الرأس وتتخلصين منه.

قللي كريم الاساس

راح زمن الاساسات غير الرقيقة التي لم تصنف الى غير فاتحة أو متوسطة أو غامقة ففي هذه الايام توفرت كريمات اساس غاية في الرقة و مجموعات وظلال لونية كثيرة ومتنوعة حتما تجدين بينها ما ينسجم مع نغمة بشرتك بالضبط لذا لاتحتاجين الى وضع الاساس الا في المنطقة التي تحتاجه . وللحصول على نتيجة خالية من العيوب استعملي (كوستوم بلند فاوند يشين) من (برسكريبتيفز) الذي يمزج طبقا للون بشرتك الطبيعي، كذلك جربي كريمات الاساس من (كلارينس) التي تتضمن خيارات كثيرة تلائم ذوات البشرة الداكنة.

أزيلي الماكياج قبل النوم

التنظيف غير الصحيح للبشرة يعد من اول مسببات المشاكل لها والمنظف غير

الجيد له التأثيرالسلبي نفسه ، لكن السؤال : ماهو المنظف الجيد ؟ هنا لا غرابة لو اجابتنا ايف لوم مثلما تجيبنا معظم نجمات الجمال، هو « كلينزينج كريم » من ايف لوم اما نان هرمس المختصة بالفيشيل الشمولي في «بلانس بيوتي كلينيك » بلندن، فتؤكد على ضرورة تنظيف البشرة بقطعة من قماش الموسلين والماء، الذي يجب ان يكون حارا اذا كانت البشرة تشكو من عيوب ودافئا اذا لم تكن كذلك، ليؤدي المنظف غرضه بشكل جيد

استعمال البلاشير دائما

لابد من استعمال البلاشير مهما كان العذر فلا افضل منه يجعل الجميلة اجمل وننصحك بلبلاشير الذي يقع قوامه بين الكريم والباودر مثل « بين تينت» من « بيفنت»

نظفي حقيبة المكياج

نظفي حقيبة الماكياج دائما وهي اهم شيء يحرص المصممون على عمله ونظفي الماسكار بمناديل تنظيف الاطفال التي تستعمل لمرة واحدة وقللي الاجهاد على نفسك حين تبحثين عن مستحضر او اداة ما في حقيبتك باقتناء حقيبة شفافة يمكن معرفة مكان ما تبحثين عنه فيها قبل فتحها .

تسمري برقة

لا تحاولي اضفاء السمرة على بشرتك باستعمال كريمات اساس غامقة لان بشرتك ستبدو وكأنها مصبوغة استعملي مستحضر (برونزينج باودر) من ماك الذي يمنح بشرتك لمسة شمس وليست ضربة شمس

حافظي على اناقة اظافرك

لاتقللي من اهمية الاظافر المرتبة والنظيفة، وذلك طبقا لرأي اختصاصية تجميل الاظافر ماريان نيومان التي اشرفت على ترتيب اظافر معظم نجمات الجمال من بينهن نيكول كيدمان، ونصيحتها المهمة في ان ترطبي الاظافر وسترين

بنفسك كيف تعود الاظافر، حتى التي لاامل فيها جميلة ومتألقة و جربي « هاند ثرابي » من « كرابتري اند افلين » او « سويت الموند اويل » المتوفر بالصيدليات

لاتبالغي في استعمال الكوندشنر

رغم فائدته العظيمة للشعر الا ان الاكثار من الكوندشنر يجعل الفروة دهنية ويثقل الشعر ويجعله يخمد منهكا و وذلك طبقا لراي بول وندل مصفف الشعر اللندني الشهير، وينصحك هنا ان تتعاملي مع شعرك عندما يكون جافا، وعندها فقط ضعي الكوندشنر

لاتبالغي بنتف الحاجبين

الحواجب الرفيعة جدا ليست جميلة، كما قد تظنين بل انها تظهرك بعمر اكبر من عمرك، طبقا لرأي خبيرة الماكياج العالمية بوبي براون، التي تضيف : «ان كل امرأة تولد بحاجبين لهما شكلهما الخاص والرائع وما عليها الا ان تزيل الشعر الزائد وترتبهما لتمنحها التقوس الطبيعي » اما فنان الماكياج دانيل ساندرا يؤكد على ضرورة ان يتم تشكيل الحاجبين على يد خبير محترف، بعدها يمكنك ادامة الشكل في منزلك

انتبهي لصلاحية المستحضر

لاتستعملي الماكياج لمدة طويلة تتجاوز التاريخ المحدد لها لصلاحية مكوناته لان لونه سيتغير ققد يصبح مرتعا للبكتيريا .

الحشوة التي تنفخ شفاهك إلى الأبد

تعمل الحشوات المحقونة على نفخ الشفاه والخطوط والشقوق الظاهرة على الوجه والرقبة . وتحتوي هذه الحشوات على مواد مختلفة من الكولاجين البقري إلى الدهنيات الممتصة . وهذه الطريقة مثالية للمرأة التي ترفض الخضوع لمشرط الجراح ، إلا أنها لا تدوم طويلاً خاصة بعد امتصاص الجسم لها .

ولكن الحشوة الجديدة التي تنمو في صفحات من خلايا الجلد تدوم طويلاً .

ويعمل الآن نظام تخزين خلايا الأيسولاجين في الولايات المتحدة على خلق كولاجين جديد في المساحات المحروقة بالشمس والشفاه وحتى نديات حب الشباب ، من خلال استعمال الخلايا البديئية الليفية لنمو خلايا جديدة ، وبعد زرعها في المختبر تحقن في الجسم لتمتلىء الشقوق غير المرغوبة . وتستمر الخلايا الجديدة في النمو كلما استمر إنتاج الكولاجين الطبيعي في النشاط. وتنتج العملية ملايين من الخلايا البديئية الليفية التي تندمج في شبكة أنسجة الجلد . وتجدد هذه الطريقة أنسجة جلد الوجه لدى المرضى المصابين بالسرطان، كما أنه ليس هناك من خطر لرفض الجسم لهذه الخلايا الجديدة لأنها جزء منه . وتعتبر هذه الطريقة أرخص من الحشوات المكررة كالكولاجين البقري والرستيلين Restylene والبرلاين Perlain

ماكياج التمويه

يرغب النساء اللواتي أجرين عمليات التجميل العودة إلى الحياة الاجتماعية والعملية بأسرع وقت ممكن دون أن يلاحظ أو يعرف أحد بأنهن قمن بإجراء أي عملية تجميل، وحيث أن الأيام الأولى بعد العملية لا تخلو من الآثار الجانبية للجراحة والتي لا يمكن تفاديها وحيث أن بعضها قد لا يختفي إلا بعد مضي أيام أو أسابيع وربما أشهر إلى أن تظهر النتائج الكاملة للعملية ولا يمكن البقاء في البيت طيلة هذه المدة أو الاختفاء من الناس فإن (ماكياج التمويه) هو الحل الأمثل لإخفاء بعض هذه الآثار حتى زوالها. ولكن يجب سؤال جراح التجميل عن متى يمكن البدء في استعمال ماكياج التمويه رغم أن معظم العمليات تسمح بإمكانية استعمال ماكياج التمويه بعد يوم أو يومين ماعدا إذا كان الأمر يتطلب اخفاء الشق الجراحي حيث يجب الانتظار حتى إزالة الغرز قبل استعمال ماكياج التمويه لإخفاء أثر العملية

كيف تختارين ماكياج التمويه؟

يمكن اختيار ما يصفه الطبيب أو شراء المستحضرات التجارية المتوفرة بمحلات التجميل والصيدليات مع ملاحظة اختيار المنتجات التي لا تسبب الحساسية وكذلك الخالية من العطور.

طريقة استعمال ماكياج التمويه:

هناك ثلاث طرق أساسية لماكياج التمويه وهي : الاخفاء وتصحيح اللون وتسوية الجلد.

الاخفاء:

وتستعمل هذه الطريقة لإخفاء أثر الشق الجراحي للعملية وكذلك الكدمات، ويستعمل لذلك الماكياج المخفى الذي يعد أكثر كثافة وطبقة من كريم الأساس المعروف.

ويمكن لكريم الاخفاء تغطية الكدمات والشق الجراحي في الوجه والمناطق الأخرى بالجسم، ويجب اختيار الماكياج المخفى المقاوم للماء ولكن على شكل كريم لا يجذب أو يشد الجلد وإذا استطاعت المرأة الحصول على كريم مماثل للون بشرتها فلا تحتاج إلى وضع كريم الأساس مع ماكياج التمويه.

تصحيح اللون:

يستعمل ماكياج التمويه لتصحيح الألوان وخاصة ظلال الكدمات الأصفر أو احمرار الجلد الذي يعقب عمليات تقشير أو صنفرة الجلد. ويتوفر ماكياج التمويه لتصحيح الألوان في نوعين الأخضر لتصحيح الاحمرار بالجلد والثاني أرجواني لتغطية اللون الأصفر للكدمات.

تسوية الجلد:

يمكن استعمال ماكياج التمويه على أي منطقة من مناطق الوجه ولكن أكثر

المناطق التي يستعمل فيها هي ما حول الأنف بعد عمليات تجميل الأنف أو بعد عمليات تكبير الوجنتين وذلك بالاعتماد على الظلال واللمعان حيث تعطى المناطق اللامعة انطباعا أنها بارزة و بالمقابل توحي المناطق المظللة والقاتمة بانخفاضها عن شكلها الحقيقي. وعند استعمال ماكياج التمويه يجب ملاحظة تفريق درجات الألوان فيكون الماكياج اللامع أخف لونا بدرجتين من كريم الأساس أما المناطق المظللة فتكون أغمق لونا بمقدار درجتين عن كريم الأساس.

-العناية بالجلد أثناء استعمال ماكياج التمويه:

حيث أن ماكياج التمويه أكثر كثافة وأسمك طبقة من الماكياج العادي، يجب إزالته كل ليلة وذلك باستعمال الكريم المنظف لإزالة كل الماكياج ثم استعمال المحلول الخالي من الكحول المنظف للماكياج باستعمال كرات القطن لإزالة الماكياج من المناطق المتبقية. ويلي ذلك دهن الجلد بالكريم المرطب المناسب لنوع البشرة سواء كانت جافة أو دهنية

اناقة الماكياج

من المعروف ان فصل الشتاء هو فصل الجمال والأناقة فلا حرارة أو تعرق يفسد المكياج وتتشوق كل امرأة لمعرفة كل ماهو جديد في عالم الوان المكياج

ظلال العيون

إن الماكياج يختلف من امرأة لأخرى حسب لون بشرتها، وهذا الشتاء ظهرت عدة الوان فمثلاً مازال الوردي مستمراً في ماكياج العيون أو في ظل الجفون بالإضافة إلى الأزرق والأخضر والخوخي والأرجواني بدرجاته ولكن تؤخذ هذه الألوان كلها بنعومة فتظهر وكأنها مثل ألوان الطيف فتعطي لمسة جميلة محببة للعين .

أحمر الخدود

اصبح احمر الخدود أقرب الى الطبيعي، فاستعمال اللون الخوخي او البرونز تمنحك وجهاً مشرقاً طبيعياً

ماكياج الشفاه

بدا احمر الشفاه اكثر ظهوراً فقد اهتم خبراء التجميل به جداً لتظهر شفتاك اكثر جمالاً ونعومة فموضة قلم تحديد ggloss الشفاه اختفت تماماً وظهر احمر الشفاه السائل الذي يغني عن الذي يوضع على الشفاه .

كريم الاساس

يفضل استعمال كريم الأساس السائل بلون البشرة حتى يسهل توزيعه على الوجه والرقبة جيداً واذا كانت هناك اي هالات سوداء حول العين ضعي طبقة من نفس المستحضر لإخفائها . ثم ضعي بعد ذلك كريم الأساس ثم البودرة بواسطة الفرشاة ازيلي الزائد من البودرة واحرصي على ان يكون لون الوجه والعنق بنفس الدرجة .

الماسكارا

الماسكارا الشفافة تعطيك شكلاً جميلاً للعين من دون ان تظهر فتعطيك شكلاً طبيعياً أكثر جمالاً، خصوصاً في الصباح اما الماسكارا السوداء فاصبحت تفضل للمساء

ما هو الاختيار الأفضل؟ البودرة أوكريم الأساس

ماذا تفعل نجمات السينما وعارضات الازياء ليتمتعن ببشرة مشرقة اشبه بالبورسلين؟ سرهن يكمن بالاستعمال الصحيح لكريم الاساس وللبودرة وبحسن اختيار الألوان التي تتناسب مع لون بشرتهن

في ما يلي ندعوك لكي تتصالحي مع هذين المستحضرين الضروريين للحصول على طلة نجمة.

اختاري كريم الأساس المناسب!

كريم الاساس بتركيبة الستيك Stickيناسب البشرات العادية والمختلطة. يطبق مباشرة على البشرة ويمكن إضافة «رتوش» اليه خلال النهار. ولكن تركيبته غير مستحبة على البشرات الجافة.

كريم الاساس المضغوط: تنزلق هذه التركيبة بنعومة على البشرة وتتميز بفعاليتها في تغطية العيوب والشوائب. ولكن يجب المثابرة على غسل الاسفنجة المستعملة لتطبيق هذا المستحضر مرة اسبوعياً لتجنب اي بكتيريا يمكن ان تلوثها

- **كريم الاساس السائل:** تركيبته الرقيقة والخفيفة تناسب مختلف انواع البشرات ولكنه يحتاج دائماً الى إضافة «رتوش» اليه خلال النهار

كريم الاساس بتركيبة الكريم: يتأرجح بين مستحضر العناية ومستحضر الماكياج يناسب البشرات الجافة والمتقدمة في السن ولكن ثباته يرتبط باستعمال كريم نهار رقيق جداً تحته.

كريم الأساس المثالي هو عادة المتوسط الكثافة، الخفيف والسهل التطبيق. ولكن لاختيار المستحضر المناسب يجب معرفة نوع البشرة اولاً:

اذا كانت بشرتك جافة: اختاري كريمات الأساس ذات التركيبات المغذية التي تؤمن ليونة للبشرة وتحول دون جفافها. على ان تبتعدي عن التركيبات التي تحتوي على بودرة كونها تزيد من جفاف البشرة.

اخترنا لك: «فون دوتان ايكلاه كريم» Fond de Teint Eclat-crème متوفر باربعة الوان من «جالينيك» .Galénic وهو غني بخلاصة الازهار البرية يضفي اشراقاً على البشرة دون ان يزيد من سماكتها.

اذا كانت بشرتك دهنية: اختاري تركيبات تحول دون لمعان البشرة وكريمات اساس غنية بالبودرة تحتوي على عناصر تمتص الافرازات الدهنية التي تخفف من اللمعان.

اخترنا لك: «دريم مات» Dream Mat من «ميبيلين» .Maybelline يأخذ شكل رغوة خفيفة وسهلة الاستعمال تحافظ على شفافية الطلة

اذا كانت بشرتك مختلطة: كريمات الاساس التي تناسبك هي ذات تركيبات سائلة او تأخذ شكل كريمات ملونة تخفف من افرازات المناطق الدهنية (الجبين والانف والذقن...) وتقوم في الوقت نفسه بترطيب المناطق الاكثر جفافاً. على ان يتم الابتعاد عن التركيبات الغنية والسميكة.

اخترنا لك: «تان فيلوتيه» Teint Velouté من «بوبي براون» Bobbi Brown تمتصه البشرة بسرعة ويدوم ساعات طويلة.

اذا كانت بشرتك جافة جداً: اختاري كريمات الاساس. بتركيبة الكريم السائل المرطب والخالي من الزيت. والتي تحتوي ايضاً على عناصر تحافظ على نسبة رطوبة مرتفعة في البشرة. وابتعدي عن كريمات الأساس التي تأخذ شكل بودرة كونها تزيد من جفافها.

اخترنا لك: «كولر آي دي» Color ID متوفر بعشرة الوان من «لانكوم» .Lancâme يتميز بتركيبته الخفيفة التي توحد البشرة دون ان تزيد من جفافها

البودرة اختاري المناسب منها:

استعمالها سهل عادة، لكن اختيار المستحضر المناسب واسلوب تطبيقه يؤثران جداً على النتيجة التي ترتبط ايضاً بنوع البشرة:

اذا كانت بشرتك مختلطة او دهنية: تؤمن لها البودرة السائلة الاشراق المطلوب وتحول دون لمعانها شرط ان تكون البشرة نقية وخالية من اية عيوب. لكن هذه البودرة لا تدوم فترة طويلة ولذلك فان إضافة لمسات منها الى الماكياج تكون

ضرورية خلال النهار.

اذا كنت تعانين من تجاعيد: ضعي البودرة فقط على المناطق الباردة من الوجه (الانف، الخدين، الذقن والجبين) وتجنبي محيط العينين والفم حيث تزيد البودرة من ظهور التجاعيد في هذه المناطق.

اذا كانت بشرتك جافة أو متعبة: طبقي البودرة بفرشاة كبيرة أو باسفنجة على كامل الوجه بدءاً من المنطقة المتوسطة (الذقن، الانف والجبين) وهي الحالة الوحيدة التي يكون فيها استعمال كريم الاساس ضرورياً قبل استعمال البودرة.

كريم الاساس.. افضل اختيار لافضل النتائج

توجه الى كريم الاساس مجموعة من الاتهامات التي تفتقر الى الصحة بمعظمها، والتي يمكن تفادي نتائجها في حال حسن تطبيقه. ومن ابرز هذه الاتهامات.

لونه يكون دائماً داكناً:

خطأ: اذ يكفي ان نختار اللون المناسب الذي يجب ان يكون الاقرب الى لون البشرة حتى لا يلاحظ أحد وجوده.

الخطأ الذي نرتكبه في هذا المجال اننا نميل عادة الى اختيار اللون الداكن من كريمات الاساس. ولكي نتجنب ذلك من الافضل ان نجرب المستحضر على ظهر اليد فهذه المنطقة هي الاقرب في لونها الى لون الوجه.

كما يمكن تجربته ايضاً على طرف الخد فإذا بدا لونه قريباً جداً من لون البشرة فهذا يعني انك اخترت اللون المناسب.

البشرة لا تتنفس جيداً عند وضع كريم الاساس:

خطأ: فاذا كنت تؤمنين بهذه المقولة فهذا يعني انك لم تستعملي كريم الاساس منذ فترة طويلة. اذ تم استبدال التركيبات التي كانت تستعملها جداتنا بتركيبات

خفيفة تحتوى على زيوت وسيليكونات متطايرة فإنها لا تترك على البشرة الا عناصر عناية وخضاب عاكسة للضوء، فإذا شعرت عند تجربة نوع جديد من كريم الاساس انه اشبه بالقناع على وجهك فهذا يعنى بكل بساطة انه لا يناسب بشرتك.

تطبيق كريم الأساس عملية صعبة ومعقدة:

خطأ: فمن السهل جداً تطبيق هذا المستحضر بواسطة الاصابع بعد وضع كمية صغيرة منه على ظهر اليد وتسخينها باليد الاخرى لجعلها اكثر ليونة.

على ان نبدأ بتطبيق كريم الاساس من المنطقة الوسطى للوجه (ذقن، انف وجبين) ونمد المستحضر بعد ذلك الى الخارج، ويمكن تطبيق كريم الاساس الذى يأتى بأنبوب كريم بواسطة اسفنجة يتم تربيتها بنعومة على الوجه وللحصول على نتيجة طبيعية جربى «هوبيت» Houppette من «ميك اب فور افير» .Make Up For Ever

النتيجة لا تكون ابداً طبيعية:

من ابرز هذه المستحضرات:

× «ديور سكن ايكلاه ساتان» Dior skin Eclat Satin من «كريستيان ديور» Christian Diorوهو كريم أساس وبودرة فى الوقت نفسه يترك على البشرة غلافاً مشرقاً ومرطباً.

«فـــون دوتان ناتوريل ايكلاه» Fond de Teint Naturel Eclatsمن «يورس» Yoursكريم اساس خفيف جداً، يختفى على البشرة ويترك عليها مسحة من الضوء

× «فوال دوتان اونيفرسال» Voile De Teint Universelمن «شانل» Chanelوهو سائل يغلّف البشرة برقة فتبدو مشرقة يتهمها البعض بأنها مستحضر قديم جداً ولا يؤمن التغطية المطلوبة من قبل النساء. ولكنها المستحضر الوحيد الذى يترك لمسة مخملية على الوجه.

خبراء التجميل لا يستغنون ابداً عن البودرة السائبة فيما تبتعد النساء عنها عادة كونها لا تثبت على الوجه، ولتأمين سهولة التطبيق يجب وضع القليل من البودرة فى غطاء العبوة واستعمال الاسفنجة لتطبيقها على الوجه بعد ازالة الفائض منها، بحيث يتم تطبيقها على (الجبين، الانف والذقن) وعند الشعور بأنها اصبحت سميكة جداً يمكن ان نزيل الفائض بواسطة فرشاة كبيرة

استعمال البودرة الحرة الملونة يؤمن اشراقاً للوجه ويجعل البشرة تبدو فاتحة اللون كما يساعد على اخفاء عيوبها.

× «بول دو لومير» Bulle de Lumière من «اجنس ب» .agnès b بودرة رقيقة تضفى على البشرة مسحة من الضوء اما فى المساء فيمكن اختيار اللون الازرق منها الذى يضفى مسحة لؤلئية على البشرة.

× «بودر ليبر مالتى دايمنشن سو انجينيونس» Poudre Libre Multi Dimensions So Ingenious من «ايستيه لودر» Estée Lauder تركيبتها مثالية للبشرات الجافة وتؤمن احساساً بالنعومة الفائقة.

× «بنسو بودر ليبر» Pinceau Poudre Libre من « بورجوا» Bourjois فرشاة تؤمن الكمية المناسبة من البودرة لتترك مسحة مخملية على البشرة

× «بودر ليبر فينش» Poudre Libre Finish من «بيوثرم» Biotherm بودرة ناعمة مضادة للجفاف وغنية بالفيتامينات C وE وF ومناسبة للبشرات الحساسة.

استعمالها سهل وعملى وفوائدها متعددة، فتركيبتها المضغوطة تسمح بتطبيق كمية اضافية من المستحضر للتخفيف من لمعان البشرة واخفاء شوائبها.

يمكن استعمالها فى اى وقت من النهار على ان تطبق بواسطة فرشاة كبيرة للحصول على اشراقة طبيعية. اما عند تطبيقها بالاسفنجة فمن الضرورى التخلص من الفائض عنها قبل تطبيقها على الوجه.

× «بودر كومباكت» Poudre Compact من «ايف سان لوران» -Yves Saint Laur

ent تحافظ على اشراقة البشرة بفضل تركيبتها الغنية بالاسفنجات الصغيرة وبالتركيبات المنعمة.

× «بودر دوسور كومباكت» Poudre Douceur Compact من «كلارنس» Clarins تؤمن لمسة مباشرة من الاشراق تدوم طوال اليوم.

من أجل جمالك فى ليلة العمر

حتى تكونى جميلة مثل الزهرة كونى رومانسية تبدو فى مظهر جذاب دون أن تفقدى طابعك الأصيل فى يوم زفافك، حان الوقت لتعبرى عن شخصيتك، أنت أكثر جمالاً مع البساطة والرجوع إلى الطبيعة بألوانها الجذابة، وحتى تبقى بشرتك شابة دائماً عليك قبل الزفاف بأسبوع أن تستعملى ماسكات خاصة بتنظيف البشرة واستعمال كريمات مغذية مناسبة لتكونى أكثر نضارة.

– عند اختيارك لألوان مكياجك ابتعدى عن الألوان الصارخة واختارى ألواناً ناعمة وبسيطة وقريبة من الطبيعة مثل الزهر.

– إذا كانت رسمة العين بلون داكن فراعى أن يكون لون الروج فاتحاً وإذا كانت رسمة العين بلون فاتح فراعى أن يكون لون الروج غامقاً

– تجنبى وضع كمية كبيرة من كريم الأساس لأنك فى عمر الزهور فأظهرى جمال بشرتك فى هذا العمر وضعى الخفيف.

– اختارى لون كريم الأساس أفتح درجة واحدة من لون بشرتك حتى لو كنت سمراء فاختيار اللون المناسب يجعلك أكثر جمالاً وعند وضع البودرة لاتضعى بالإسفنجة ولكن ضعى لمسة بسيطة ناعمة بالفرشاة ووزعيها.

– حددى شفايفك بقلم رسم الشفايف ويكون لونه أغمق درجة واحدة من لون الروج وابدئى برسم الشفايف من المنتصف ثم إلى الجنبين

– إذا كانت عيونك ضيقة تجنبى وضع الكحل داخل العين ولكن ارسمى العين بمحدد العيون على أوسع وراعى أن تظهرى جمالها وجاذبيتها بالمكياج المناسب.

- لاتنسى أن تختارى أنواع المكياج الجيدة والمناسبة والموثوق بها.

مهما كان جسمك ولون بشرتك كيف تبدين أكثر جمالاً؟

باستطاعتك مهما كان حجم جسمك أن تختارى مايناسبك من الملابس فتظهرى بكامل أناقتك فما يناسب الطويلات لايناسب القصيرات ومايناسب البدينات لايناسب الرشيقات المهم فى الموضوع اختيارك الجيد فهو يجعلك أكثر جمالاً.

- إذا كنت من البدينات أو تعانين من الوزن الزائد اختارى المقاس المناسب لجسمك فاختيارك مقاساً أصغر من قياسك خطأ كبير لأن الملابس الضيقة تبرز عيوب الجسم ولكن عندما يكون المقاس مناسباً لجسمك فستبدين أكثر جمالاً وسوف تخفى عيوب الجسم

- عليك باختيار الألوان الداكنة دائماً فاختارى حسب لون بشرتك فالأسود من أجمل الألوان والبنى من أحدث الموضات والبيج والنبيتى والأزرق ،فالألوان الغامقة تظهرك رشيقة.

- تجنبى وضع الجيوب والكلف والدانتيل فى ملابسك.

- تجنبى الألوان الزاهية المزركشة.

- تجنبى الأقمشة المقلمة بالعرض والكاروهات العريضة لأنها تجعلك أكثر امتلاء واحرصى على المقلم الرفيع أو الخطوط العمودية تجعلك تبدين أكثر نحافة.

- بمناسبة الشتاء اختارى فستاناً ذا قصة مستقيمة سادة وارتدى فوقه جاكيتاً طويلاً وفضفاضاً وراعى أن يكون المقاس مناسباً ويستحب أن يكون لون الفستان فاتحاً والجاكيت غامقاً

- تجنبى القصات الكثيرة وارجعى إلى البساطة والخطوط المستقيمة لتجعلك أكثر نحافة.

قواعد وضع الماكياج

عند وضعك الماكياج يجب ألا تغيب عنك تلك الأمور :

- سر الماكياج المسائى الناجح هو أن يكون بارزاً وملفتاً للنظر.

- الإنارة القوية مهمة جداً عند وضع الماكياج، لأنها تكشف العيوب والشوائب الصغيرة، فتمكنك من اكتشافها ، ومن ثم اخفائها.

- الاضاءة الليلية لا تظهر الماكياج الخفيف، ولذلك عليك أن تركزى على الماكياج القوى فى المساء.

- لإظهار الشفاة أكثر امتلاءً ، حددى شفتيك خارج حدودهما الطبيعية بقلم أبيض ، بعدها أضيفى أحمر الشفاة.

- ارفعى العينين المتهدلتين برسم خط رفيع عند الزاوية الداخلية للجفن الأعلى ثم وسعيه بالتدريج، بحيث يغطى زاوية الجفن الخارجية.

- لماكياج مسائى رائع ضعى أحمر خدود بلون فاتح على الصدغين، وشحمتى الأذن، والذقن وعلى جانبى الأنف من فوق.

- اذا كان أنفك عريضاً بإمكانك جعله يبدو أكثر تناسقاً، وذلك برسم خط رفيع بقلم الكحل الأسود على جانبى الأنف ومزجه بطريقة "الاستومباج" (المزج التدريجى) مع كريم الأساس الغامق لتحصلى بعدها على الشكل المطلوب.

- قومى الأنف الأعوج قليلاً بوضع أساس غامق على حرف الأنف، وأساس افتح على الجانبين.

- لتوسيع العينين الصغيرتين خططى داخل الجفن بقلم أبيض، ثم خططى الأهداب السفلية بقلم رمادى أو بنى.

خطوات الماكياج الأساسية

كريم الأساس

أهم خطوة فى الماكياج هى كريم الأساس، اختارى لوناً قريباً من طبيعة بشرتك، ويفضل مزج درجتين منه لتوحيد لون البشرة لأن الأضواء تظهر العيوب مهما كانت صغيرة، اذا لم تتم تغطيتها.

البودرة

بعد استخدام كريم الأساس، عليك اختيار لون بودرة من لون بشرتك، أو افتح بدرجة واحدة فقط، للمحافظة على اللون الطبيعى. كما يجب عدم المبالغة فى وضع البودرة حتى لا يفقد الوجه نضارته.

ظلال الجفون

استخدمى الظل الفاتح أو البيج على الجفن المتحرك بدءا من زاوية العين الداخلية حتى وسطها، بعدها انشرى اللون البنى الفاتح فوق الجفن المتحرك بدءا من وسط العين باتجاه الزاوية الخارجية، ثم أضيفى الظل الأبيض عند الجفن الأعلى أى مباشرة تحت الحاجب، بعدها ارسمى خطاً عند الرموش على طول العين حتى الزاوية الخارجية بواسطة الكحل المائى الأسود، ثم امزجى الظل الأسود والبنى وضعيه عند جذور الرموش السفلى ، بدءا من وسط العين حتى الزاوية الخارجية. ثم ارسمى بقلم الكحل الأبيض خطاً داخل العين بهدف توسيعها.

أحمر الخدود

يستخدم أحمر الخدود لزيادة جاذبية البشرة ، ابتسمى أمام المرآة لتبرزى حجم الوجنتين. ثم ضعى لمسة من أحمر الخدود عليهما، بعد ذلك وزعى اللون فى حركة دائرية بفرشاة عريضة على كامل الخدين.

الماسكارا

دور الماسكارا مهم جداً، حيث تبرز طول الرموش وتظهر بريق العين. وننصحك باستخدام الماسكارا المطولة للأهداب لتزيديها كثافة وتعطيها حجماً اضافياً، فتبدو رموشك لطيفة وطبيعية.

الحواجب

الحاجب يضفى الجمال على العينين، فمن الضرورى رسمه بالقلم الخاص به، لا سيما اذا كان حاجباك غير كثيفين، وطريقة استعماله تكون عبر وضع نقاط بواسطة قلم الكحل داخله، بعدها يمشط الحاجب من الأسفل الى الأعلى. وينصح بوضع اللون الأسود للمساء اذا كنت سمراء، واللون البنى للنهار اذا كنت شقراء.

أحمر الشفاة

رسم الشفاة يجب أن يكون متناسقاً ومستمداً من ماكياج العيون، مع تحديد الشفاة من الداخل لتصغير حجم الفم، أو تحديدها من الخارج لتكبير حجمه. احرصى على توزيع الحمرة بفرشاة مخصصة للشفاة، فهكذا تبدو كثيفة ذات صبغة غنية، وتبدو الشفتان أكثر تحديداً . ولإبراز جمال الشفتين استعملى اللون البرونزى أو النحاسى أو البنى الذهبى، لأنه يناسب جميع ألوان البشرة. ولكى تدوم حمرتك أكثر وأكثر استخدمى المثبت الخاص بالشفاة.

أربع خطوات لجمال حاجبيك سيدتى

الخطوة الاولى :

- ضعى قلماً فى خط عمودى بمحاذاة الخط الخارجى لأنفك بحيث يبدأ حاجبك عند الحافة الداخلية للقلم .

الخطوة الثانية :

- حركى أعلى القلم مع الإبقاء على قاعدته ملتصقة بأسفل الأنف حتى تصلى

إلى الحافة الخارجية لبؤبؤ العين فهنا يجب أن يكون موضع قوس الحاجب .

الخطوة الثالثة :

- حركى أعلى القلم من جديد حتى تصلى إلى الزاوية الخارجية للعين ، وينبغى أن ينتهى الحاجب عند هذه المنطقة .

الخطوة الرابعة :

- اخفى الشعيرات الزائدة بواسطة قلم أبيض

العناية بفرش الماكياج

كثيراً ما تهمل النساء فرش الماكياج مما يجعلها عرضة للامتلاء بالجراثيم إلى جانب التشبع بالزيوت التى تحملها البشرة، ويمكنك اكتشاف ذلك إذا حاولتِ بلطف فرد شعر الفرشاة على منديل أبيض.... وقد أشارت مؤخراً دراسة طبية إلى أن الفرش الصلبة الملوثة وراء إصابة النساء بحب الشباب ومشاكل البشرة.... ولتفادى هذه المشاكل فإن عليك الاعتناء بفرش ماكياجك وتنظيفها باستمرار.

طريقة التنظيف

- فرشاة توزيع البودرة الطلقة.
- فرشاة ظل العيون.
- فرشاة تهذيب الرموش والحواجب.
- فرشاة أحمر الخدود .

تقول تسنيم عادل - ليسانس حقوق جامعة عين شمس - : لدى ٨ فرش مختلفة الأشكال والأحجام طبقا للهدف من استخدامها فى وضع الماكياج.... ولتنظيفها أقوم بغمر تلك الفرش فى شامبو، وبعد ذلك أتركها تجف فى الهواء.

بينما تقول منار محمد - طالبة فى السنة الأولى كلية التربية جامعة القاهرة - :

لدى فرشاة ماكياج واحدة استعملها لكل الأغراض عند وضع ماكياجى. ولا أخلد للنوم إلا بعد تنظيفها فى شامبو ثم أتركها تجف حتى الصباح.

أما منى سيد - طالبة فى الفرقة الثالثة تجارة عين شمس - : لدى ١٢ فرشاة، فرشاة لأحمر الخدود، وفرشاة لتوزيع البودرة، وفرش خاصة بماكياج العين، وفرشاه لأحمر الشفاه. أقوم بغسل هذه الفرش مرة واحدة فى الأسبوع، وللحفاظ على نعومة شعر الفرشاة، فإننى أجففهم فى الهواء ثم أحفظهم بحقيبة ماكياج نظيفة لأن هذا يقلل من مستوى البكتريا كما يحافظ على حالة الفرش ويجعلها تبدو كأنها جديدة.... ويجب تمرير الفرش بخفة شديدة على الوجه فهى رقيقة للغاية.

وتلتقط زميلتها إسراء أحمد أطراف الحديث، حيث تقول: أننى أستخدم فرشتين للماكياج، واحدة لأحمر الخدود والأخرى لتوزيع البودرة. و أعمل دائما على تنظيفهما باستخدام مساحيق سائلة خاصة، ثم أجففهما بالهواء.

وما نتمناه هو ألا تكونى واحدة من الفتيات اللاتى وعدن بالاعتناء بفرش الماكياج فى المستقبل، حيث تقول كريستى عادل : استخدم ٦ فرش لوضع ماكياجى، لكننى لم أكن أهتم بتنظيفهما.

بينما تقول راندا عبده : لدى مجموعة من فرش الماكياج عبارة عن فرشة لظل العيون، فرشة لأحمر الخدود، فرشة أكبر لتوزيع البودرة... أقوم بوضعهما جميعا معا فتختلط الألوان مع بعضها ولا أعتنى بهما فأضطر إلى شراء فرش جديدة من وقت لآخر



لا تزيدى من كريم الأساس:

وعليك التقليل من استخدام كريم الأساس والبودرة أيضاً واحرصى على وضع البودرة على الخدين لإبراز الجبهة

ثم املأى وجنتيك كما يمكن تظليل الثنيات بالبودرة بلون داكن درجة أغمق من البشرة.

اختارى الشكل المثلث: احرصى على أن يكون حاجباك على شكل مثلث أكثر منه مستدير وارسمى نقطة مركزية وحددى الحاجبين على شكل ٨ بقلم رفيع السن مع تنظيف الحاجبين جيداً من الشعر الزائد.

ظل الجفون غير لامع ولون بسيط: ظل الجفون لابد أن يكون غير لامع مع الابتعاد عن الألوان الفاتحة التى تزيد من المسافة بين العين والحاجب واختارى اللون البنى أو الرمادى أو الكاكى أو البرونزى فى ثنيات الجفون.

لا تلونى شفتيك المكتنزتين: إذا كانت شفتاك مكتنزتين فلا تملئيهما باللون ولكن حددى خطوطها أولاً بالقلم مع تنحيف الرسم فى الشفة العلوية وتحديد الشفة السفلية من الداخل ١ مم.

عيناك على شكل اللوزة: ظل الجفون لابد ان يشكل على حرف ٧ ويعلو إلى الجزء الخارجى من العين ولا تلونى كل الجفن بطريقة واحدة حتى لا تبدو نظراتك حادة.

أحمر الخدود: لا تضعى أحمر الخدود على شكل مستدير حتى لا تبدين كعروسة المولد وضعيه فقط أعلى الوجنتين تحت الزاوية الخارجية من العين مع سحب الفرشاة لأعلى فى اتجاه الصدغين.

الجفون: لا تستخدمى اللون الأبيض المائل للزرقة على الطرف الداخلى للجفن إذا كانت عيناك متسعتين ويفضل تحديد العين بالكحل الداكن حتى تبدو عيناك أكثر عمق االروج: استخدمى أحمر شفاه لامع وداكن حتى تبدو شفتاك أقل اكتنازاً ويبدو فمك أكثر نحافة أما إذا كانت شفتاك كبيرتين فلا داعى لاستخدام ملمع للشفاه

فن الماكياج

أصبحت المرأة تفضل الماكياج الطبيعى الهادئ.. وقد ولت أيام الماكياج الصارخ.. لذلك فالسؤال الذى يطرح نفسه هو:

ما هى الطريقة الصحيحة والدارجة عند خبراء التجميل العالميين فى فن وضع الماكياج؟

مشكله بعض النساء العربيات اعتقادهن أن الماكياج عبارة عن قناع، ولكن الطريقة الفنية لوضع الماكياج هى التى تبرز الجمال الطبيعى وتخفى العيوب، فبعض السيدات يفضلن كريم الأساس الفاتح، حتى لو لم يكن يناسب البشرة، ولكن مشكلة الأساس الفاتح للبشرة الحنطية أو السمراء أنه يعطى لونا رماديا باهتا!!

الألوان المناسبة للمرأة العربية:

نرى فى محلات بيع مستحضرات التجميل مصححات اللون، وهى عبارة عن عدة ألوان تستخدم قبل كريم الأساس؛ فالكريم الأخضر يكون للبشرة الحساسة وفيها بقع حمراء، يوزع قبل كريم الأساس كطبقة خفيفة لأنه يغطى الاحمرار.

أما كريم القاعدة البنفسجى فيناسب بشرة العربيات الصفراء، فهو يضفى

عليها جمالا طبيعيا، وحذار من كريم القاعدة الزهرى، لأنه يناسب البشرة البيضاء فقط، أما كريم القاعدة الأبيض فهو يناسب البشرة ذات البقع الغامقة أو الكلف وحب الشباب، فهو يوزع قبل كريم الأساس حتى يعكس الضوء على البشرة.

كيف نختار كريم الأساس المناسب؟

ضعى كمية يسيرة من الكريم على منطقة الفك، إذا تعادل اللون مع لون البشرة يكون هو اللون المناسب، وتخطئ بعض السيدات حين تختبر اللون الذى يناسبها على ظاهر الكف، لأن لون اليد يختلف عن لون الوجه.

كيف نوزع الماكياج بطريقة صحيحة؟

إذا كانت البشرة تعانى من الهالات السوداء أو البثور يجب تغطيتها بـ"الكونسيلر" أو ما يسمى بـ"مخفى العيوب"، ثم نضع كريم الأساس ونزعه بأطراف الأصابع ثم نضع البودرة السائبة وليست البودرة المضغوطة، لأن المضغوطة تستخدم لتصحيح الماكياج.

أفضل طريقة لتوزيع الماكياج بشكل جيد هى أصابع اليد أو الإسفنجة، فهى مفيدة فى عملية التغطية بشكل أكبر، لأنها تدخل فى زوايا الوجه جيدا وتغطى حب الشباب والهالات السوداء، ويجب أن تكون الإسفنجة مبللة بالماء.

قلم المصحح أو إخفاء العيوب من الأدوات المهمة، فهو يستخدم لإخفاء عيوب الوجه، مثلا تصغير الأنف الكبير أو تكبير الشفاه الصغيرة، ونستخدم قلم التصحيح الفاتح عند تكبير المنطقة، والغامق عند التصغير.

الماسكارا:

هناك أنواع عديدة من الماسكارا، هناك ما يطيل الرموش، وهناك ما يكثف الرموش المكثفة، تستخدم فى السهرة.

ماكياج العين:

إذا لم تكن المرأة بارعة في ماكياج العين، وخاصة وضع كحل "الآي لاينر" فيمكنها الاستعاضة بظل غامق، ويجب استخدام الفرشاة في وضع الظل والابتعاد عن الإسفنجة، فهي لا تفيد إلا في حالة دمج ألوان الظل مع بعضها.

المرأة التي تستخدم الكريم المقشر يفسد ماكياجها بسبب القشور، فلا بد من استخدامه مع كريم آخر مرطب، والمرأة التي تستعد لحضور حفل يجب عليها إيقاف استخدامه لمدة أربعه أيام قبل السهرة.

كيف نزيل الماكياج بطريقة سليمة؟

كل امرأة لابد أن يكون لديها مزيل ماكياج العيون وحليب منظف، ونبدأ بإزالة ماكياج العين بالكريم الخاص، ويكون ذلك باستخدام القطنة، ونبدأ من الركن الخارجي للعين ونمسح إلى داخل الجفن، وليس العكس، حتى لا نشد المنطقة، ثم ننظف الوجه بالكامل ثم نغسل الوجه بالماء.



لجعل شفايفك وردية مخملية

اول خطوة التقشير

وتكون بوضع طبقة كثيفة من الفازلين و بعدين بفرشاه الاسنان تفركين بخفة

ثاني خطوة التغذية

و تكون بوضع مسحة عسل على الشفايف قبل النوم

الخطوة الاخيرة و يا ليت تستخدم كل يوم قبل النوم

و هي انك تضعين كمية بسيطة من مسحوق الورد وهو متوفر عند العطارين مع شوية جلسرين و تخلينه طول الليل على شفايفك و الصبح لما تغسلين وجهك بتلاحظين انك مو محتاجة روج و يكفي جلوس خفيف مع الفاونديشن و الماسكرا و بيكون لوك حلو و ناعم ومسحوق الورد يختلف عن ماء الورد وزيت الورد وتلاقينه عند العطار

أما الجلسرين فهو اللي علبته حمراء وهو يشبه تماما الجليسوليد الأحمر وتلاقينه في كل مكان في الصيدليه والسوبر ماركت والبقاله والعطار وكل مكان يبيع كريمات لانه مشهور ومعروف وقديم ...

لماذا يجب أن تستخدمي الماكياج المعدني؟

يبدو أن اكتشافا "جديدا" للماكياج، بدأ منذ حوالي ٣٠ سنة بدأ يصبح موضة عصرية في مجال مستحضرات التجميل والأزياء وصناعات السينما. حيث يعتبر

الماكياج المعدني آخر إضافة إلى ثقافة الجمال الصاعدة والمكرس لتحسين أسلوب الحياة. وعلى خلاف المنتجات التقليدية، فأن الماكياج المعدني، الذي يستند إلى مسحوق هايبوالرجينك يغذي الجلد طبيعيا، ولا يحتوي على أي عطور أو تالك أو كحول أو أصباغ أو زيوت معدنية أو موادٍ حافظة. وهذا ما يجعل خبراء التجميل سعداء بالفعل.

وقد قمنا بسؤال مجموعة من منتجي الماكياج المعدني، لماذا يفضل خبراء التجميل استعمال هذا النوع من الماكياج فكانت الإجابات مجموعة من مميزات الماكياج المعدني، الذي سيجعلك ترغبين في استبدال ماكياجك التقليدي بمنتجات طبيعية معدنية:

جيد للجلد الحسّاس. تعاني الكثير من النساء من مشكلة حبّ الشباب، والحساسية، والجفاف، وانغلاق المسامات نتيجة استعمال المستحضرات التجارية الرخيصة، بينما يساعد الماكياج المعدني على العناية بالجلد، ولا يخلق الكثير من المشاكل.

لا يجعلك تشعرين أنك تضعين قناعا: بالنسبة لبعض النساء، في أغلب الأحيان يعتبر الماكياج التقليدي ثقيلا ويمكن أن يجعلك تشعرين كأنك تضعين قناعا. بينما قوام الماكياج المعدني أخف ومختلف. حتى مع تغطية أكثر، يقول خبراء التجميل بأنّك ستشعرين بتألق طبيعي وأكثر من ذلك ستشعرين بأن جلدك يتنفس.

يحتوي على مكونات جيدة للجلد: فهو يحتوي على ثلاث أضعاف من المعادن المطحونة مثل التيتانيوم، والذهب، والخارصين، والمغنيسيوم والألمنيوم الطبيعي، الأمر الذي ينعش ويجدد الجلد، ويوفر حلا للجمال في راحة البيت

لا يزيد من مشكلة التجاعيد مثل المساحيق التقليدية: إذا كنت تملكين خطوطا رفيعة أو أقدام الغراب، فأن الماكياج التقليدي يمكن أن يتكتل في تلك الأماكن،

ويخلق وهما بوجود خطوط أعمق في أغلب الأحيان. بينما يخلق الماكياج المعدني توهجا حقيقيا للبشرة يشبه ألق ونضارة بشرة المراهقين بسبب استعماله للفيتامينات الضرورية، ومانعات التأكسد، والمكونات التي ترطب الجلد وتخفي التجاعيد.

يساعد على حماية الجلد من أشعة الشمس: تعتبر الشمس المسبب الأول لشيخوخة الجلد. بينما يوفر أكسيد الخارصين المتوفر في الماكياج المعدني حماية طبيعية من أشعة يو في أي- يو في بي.

يمكن أن يستعمل بعد التقشير: إجراءات العناية بالجلد مثل الليزر والتقشير شائعة جدا، ويمكن استعمال المعادن كاختيار طبيعي لتهدئة وتسكين الجلد الملتهب، والمصاب بالاحمرار والتسلخ بعد التقشير. حيث يعمل هذا المنتج على إخفاء العيوب بالمعادن التي تمنع مضار الشمس، وهو أمر حاسم بعد المعالجة القوية بالتقشير. في الحقيقة، بعد المعالجة الحثيثة، يجب أن لا تستعمل مضاد للشمس. بينما تبرد المعادن الجلد وتشجّع الشفاء السريع.

يمكن أن تنام به: كما أنه غير الماكياج التقليدي لا يعيق عمل المسامات، ولا يسبب إغلاقها، كما أنه يبقى لمدة أطول من الماكياج التقليدي

س و ج

ماهي النصائح التي تقدمونها لنظام المرأة اليومي من أجل الحصول على بشرة نضرة بشكل عام؟

النصائح الهامة للمرأة للمحافظة على بشرة نضرة:

١- التنظيف اليومي للبشرة صباحاً عند الاستيقاظ من النوم ومساءً قبل النوم باستخدام منظف يتناسب مع طبيعة بشرتها.

٢- اختيار مستحضر نهاري وآخر ليلي يناسب طبيعة واحتياجات البشرة.

٣- اتباع نظام تغذية متوازن، الامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية وأبسطها المشي.

تشكل الحرارة وأشعة الشمس الخطر الأكبر على بشرة المرأة العربية فكيف يمكنها ان تتلافى هذا الخطر؟

× يمكن للمرأة أن تتلافى خطر أشعة الشمس على بشرتها باستخدام مستحضرات الحماية من الشمس وبدرجة تتناسب مع لون بشرتها والمدة التي ستقضيها وهنا أحب أن أنوه بأن الفائدة لا تكمن فقط في اختيار مستحضر بأعلى درجة حماية وإنما في جودة المستحضر ونوعية فلاتر الحماية وما يقدمه للبشرة.

تعاني الشابات في مقتبل العمر غالباً من حب الشباب فهل هناك مستحضرات لديكم لعلاج ذلك؟

× طبعاً لدينا العلاج المتكامل لحب الشباب وهي مسألة تتطلب المزيد من الصبر والوقت وللأسف معظم من يعانون من هذه المشكلة يبدأون في معالجتها بوقت متأخر ويريدون الوصول لأفضل النتائج بوقت قصير جداً.

ماهو الفرق بين كريم الترطيب الصباحي والمسائي وهل يمكن الإكتفاء بأحدهما فقط؟

× أفضل استخدام كلمة مستحضر وليس كريم لشموليتها، والفرق بين مستحضر النهار والليل يتلخص بأن المستحضر الصباحي يعمل على ترطيب البشرة وحمايتها من المؤثرات الخارجية كالتلوث وأشعة الشمس وإمداد خلايا البشرة بالطاقة اللازمة لعملها أثناء النهار، بينما يعمل مستحضر الليل على إراحة الخلايا المتعبة وتغذيتها وتنشيط عملية تجديدها للحصول على خلايا جديدة وبالتالي بشرة نضرة دائماً. لا يمكن الاكتفاء بمستحضر واحد فقط لأن احتياجات البشرة نهاراً تختلف عنها ليلاً وبالتالي لا يستطيع مستحضر واحد

تقديم كل ماتحتاجه البشرة ويجب اختيار مستحضر النهار وما يوافقه ليلاً اعتماداً على طبيعة البشرة واحتياجاتها.

أقنعة الوجه ماهو عملها وعدد مرات استخدامها اسبوعيا للبشرة الجافة،المختلطة،الدهنية؟

× أقنعة الوجه هي وسيلة معالجة مركزة تعطي نتائج فورية وملموسة بعد الاستخدام مباشرة. عدد مرات استخدام القناع يعتمد على طبيعة البشرة واحتياجاتها فالبشرة الجافة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، المختلطة مرتين أسبوعياً، الدهنية مرة واحدة أسبوعياً.

كيف يمكن للسيدة ان تختبر مناسبة المستحضر لبشرتها حتى لا يتسبب لها بأعراض سلبية؟

× تستطيع السيدة اختبار ملائمة المستحضر لها بأن تجربه من خلال العينات التي تعطى من قبل أخصائيي التجميل بعد التأكد من طبيعة واحتياجات بشرتها، وبعد التجريب وعدم حصول أي أعراض تدل على عدم مناسبة المستحضر لبشرتها يمكنها شراء المستحضر وهي مطمئنة.

ماهي وسيلة التخلص من التجاعيد خاصة تجاعيد العين؟

× توجد مستحضرات متخصصة لمعالجة التجاعيد الموجودة ومنع تشكل تجاعيد جديدة، وبالنسبة للتجاعيد الموجودة حول العين يوجد لها أيضاً مستحضرات خاصة وأحب أن أذكر هنا أن الحركات التعبيرية الكثيرة للوجه تسرع من ظهور التجاعيد حول العين.

هل تنصح بتغيير مستحضرات التجميل والعناية من وقت لآخر أو من فصل لآخر؟ولماذا؟

× ننصح بتغيير المستحضرات من وقت لآخر اعتماداً على طبيعة البشرة واحتياجاتها. فمثلاً عند تغير المناخ تتغيير طبيعة البشرة وبالتالي يجب تغيير

طبيعة المستحضر لتتناسب مع الوضع الجديد، على سبيل المثال البشرة المختلطة تصبح جافة في المناخ الجاف سواء كان حاراً أو بارداً، وعند تقدم البشرة بالعمر تزداد احتياجاتها وبالتالي نوعية المستحضرات التي تناسبها أصبحت مختلفة.

انتشرت مؤخراً مستحضرات التنحيف والرشاقة وشد الجسم فما مدى فعاليتها وكيف يكون استخدامها؟

× مستحضرات التنحيف والشد تعطي نتائج رائعة عند استخدامها بصورة مناسبة وللحصول على أفضل النتائج يجب الإلتزام بما أسميه المثلث الذهبي وهو: التغذية المتوازنة واستخدام المستحضرات وفق برنامج مدروس حسب الحالة وممارسة التمارين الرياضية. أي خلل بهذا المثلث نتيجته عدم الحصول على ما نريد، وكما ذكرت فإن استخدام هذه المستحضرات يجب أن يكون وفق برنامج خاص حسب الحالة.

ماهي المدة التي تتوقع فيها المرأة حصد نتائج من هذه المستحضرات؟

× مبدئياً أستطيع القول أنه يمكن ملاحظة نتائج هذه المستحضرات خلال شهر من الاستخدام ولكن فعلياً النتائج مرتبطة بحسن اختيار المستحضرات المناسبة والمداومة على استخدامها وفق البرنامج المحدد من قبل أخصائي التجميل والالتزام بالمثلث الذهبي ومدى تقبل الجسم لهذه المستحضرات فكما تعلمين الناس مختلفون فيما بينهم ولا نستطيع التعميم في هذا المجال وكل يرى النتائج من منظوره الخاص.

في حال تعرض البشرة لإرهاق شديد يتسبب بشحوبها هل هناك وسائل لاستعادة نضارتها وحيويتها؟

× توجد مستحضرات متخصصة لهذه الحالة مهمتها إعادة الحيوية والنضارة للبشرة المتعبة،الشاحبة والمرهقة.

ألوان المكياج المناسبة لبشرتك

اختيار الألوان المناسبة لبشرتك في غاية الأهمية لتحقق الهدف من الماكياج وتزيدك جمالا.

هذه الدراسة بنيت على أساس لون البشرة والألوان المناسبة لها.

كيف تعرفين اللون الذي يناسبك ؟

لكي تحددي لون بشرتك وتعرفي بالتالي إلى أي نوع تنتمين، قفي في مكان جيد الإضاءة، وأزيلي عن وجهك كل المساحيق والادهان ثم جربي على ضوء الدراسة التالية مختلف نماذج الألوان القريبة من لون بشرتك، وحددي مرة واحدة ما إذا كانت الألوان الصارخة، أو المضافة هي التي تناسبك.

تذكري إن الألوان في علبة المساحيق لا تعطي ألوانها الحقيقية في العلبة بسبب تمددها عند وضعها على البشرة.

إذا كنت سمراء ذات بشرة وضاءة قمحية أو حلبية وشعر أسود، وعيون زرق أو سود:

تجنبي البودرة القاتمة أو الصفراء لأن الأولى تزيد لونك قتامه والثانية تعطي البشرة لونا شاحبا. أما أحمر الشفاه فيحسن أن يكون أحمر ورديا كي ينسجم مع الألبسة ذات اللون الرمادي والكحلي والوردي والبنفسجي الذي يناسبك، أو اللون الأحمر العادي الذي يناسب لون المخمل القاتم ,والأزرق المائل للخضرة ,والأخضر الضارب إلى الصفرة بشكل واضح والأحمر المائل إلى البنفسجي .

أما أحمر الخدين الذي يلائمك فينبغي أن يكون شبيها بأحمر الشفاه.

إذا كنت سمراء ذات بشرة حارة، بجلد قاتم أو زيتوني، وشعر ضارب إلى الحمرة وعيون كستنائية :

تكون البودرة الملائمة لك ذات لون بيج ذهبي قاتم بعض الشيء ,أما أحمر

الشفاه فذو لون أحمر دموي أو بلون شقائق النعمان، ويجب أن تتحاشى اللون البنفسجي وخاصة إذا كنت ترتدين ثوبا أخضر أو أحمر ذا ورود، أو أزرق، أما أحمر الخدين فيجب أن يكون بلون أحمر الشفتين شريطة أن يكون خفيفا جدا.

إذا كنت ذات بشرة بيضاء بلون الحليب، وشعر أحمر، وعيون خضر مظللة :

استعملي بودرة قوية اللون شريطة ألا كون صفراء واصبغي شفتيك بلون احمر ينسجم مع اللون الأخضر المطفأ .والرمادي الاردوازي .ويمكنك أيضا أن تستعملي الأحمر الذهبي أو الكستنائي، أو الوردي الخوخي، أما حمرة الخدين فيجب أن تتناسب مع أحمر الشفاه.

إذا كنت ذات بشرة حمراء ملوحة وشعر أحمر وعينين زرقاوين أو رماديتين :

استعملي بودرة شفافة بلون خوخي فاتح، وإذا كانت الشمس قد لوحت بشرتك بشكل واضح فاستعملي مساحيق ذات لون بيج خفيف .أو أحمر برتقالي، وهذه الألوان تناسب الأخضر الزيتي والبرونزي، والرمادي المدخن والأزرق، وإذا ارتديت أثوابا ذات لون فاتح كالأزرق أو الرمادي فيجب أن تكون مساحيقك فاتحة أو ذات لون وردي.

إذا كنت شقراء ذات بشرة فاتحة، أو شعر فضي أو رمادي، وجلد شفاف أو شاحب، وعينين فاتحتين :

حافظي على لون بشرتك الذي يجعلك تبدين أشبه ببرعم الورد .وذلك باستعمال بودرة تميل ميلا خفيفا إلى البيج ولتكن شفافة وناعمة جدا . أما إذا كان لون بشرتك كامدا بعض الشيء فاستعملي بودرة ذهبية واصبغي شفتيك باللون الوردي إذا كنت صغيرة السن .أو بالأحمر المائل للوردي إذا كنت ترتدين لباسا كحليا أو أسود أو أي لون أزرق.

إذا كنت ذات شعر كستنائي وبشرة مشرقة :

إن جميع الألوان المتوسطة تناسبك، ولكنك تكونين بحاجة إلى بعض الألوان

القوية لكي يتألق جمالك ويظهر، ولذا استعملي في الشتاء بودرة وردية، أما في الصيف فتلائمك البودرة الوردية المائلة إلى اللون الذهبي. أما شفتاك فاستعملي لهما في الصيف طلاء أحمر قويا ,أو كرزيا لطيفا ,أما في الشتاء فيناسبك الأحمر الزمردي الذي يتلاءم مع ثياب الشتاء القاتمة.

إذا كنت ذات شعر كستنائي وبشرة مائلة إلى اللون الوردي :

استعملي أساس ذا لون بيج مع بودرة ذهبية . أما شفتاك فيلائمها اللون الأحمر القاني مع الثياب ذات الألوان القاتمة

منظفات البشرة

لتنظيف البشرة وإزالة القاذورات والدهون المترسبة بمسام الجلد أقدم لك مجموعة من الوسائل الطبيعية التى يمكن الاعتماد عليها سواء مع غسل الوجه بالماء والصابون . وهذه المنظفات تقوم من ناحية أخرى بتغذية الجلد واكسابة المرونة والحيوية .

اللبن .... البارد

من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هى استخدام اللبن كمنظف وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص . ولهذا الغرض تبلل قطعة قطن فى اللبن البارد ويدعك بها الجلد .

قناع الزبادى والبيض :-

المكونات :- بياض بيضة واحدة . ٤-٥ ملاعق زبادى

الطريقة :- يضرب البياض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف اليه الزبادى ويخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : ضعى الخليط على العنق والوجه واتركيه لمدة ١٥ دقيقة وتمسح البشرة بماء ساخن ثم بماء بارد باستعمال قطعة قماش من القطن .

للبشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

للبشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل

قناع منظف للبشرة الدهنية :-

المكونات : $\frac{1}{4}$ فنجان بودرة الشوفان + $\frac{1}{2}$ كوب زبادى + ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

الطريقة : يخلط الشوفان مع الزبادى ويقلب الخليط جيداً .

الاستعمال : يدهن الخليط على العنق والوجه ويترك لمدة ٣٠ دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر المضاف اليه عصير الليمون

قناع منظف للبشرة الجافة :-

المكونات : $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خميرة البيرة + ١ ملعقة صغيرة عسل نحل + $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من خل التفاح + ملعقة كبيرة من الكريمة + ٢ صفارين + لبن

الطريقة : تضاف جميع المكونات لبعضها وتخلط جيداً

الاستعمال : توضع طبقة خفيفة من زيت الزيتون أو زيت السمسم على البشرة ثم يوضع فوقها القناع السابق يترك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ثم يشطف باللبن المخفف بالماء



الطريقة الصحية والصحيحة لإزالة المكياج

أكيد المكياج امر ضروري بالنسبة للكثير من البنات ولكن ......النوم دون ازاله المكياج يعد خطأ كبيرا في حق بشرتك ..فإن ازاله ماكياج العيون على وجه مخصوص يحتاج الى عنايه خاصه ، لذا أختي عليك

اتباع القواعد المهمه الواجب مراعاتها عند عمليه إزاله المكياج :

لابد ان تراعي جيدا ان تنظيف العين من المكياج يحتاج الى استخدام كريم أو لوشن خاص ، وذلك قبل البدء في تنظيف بقيه الوجه لأن الجلد المحيط بها اكثر رقه من بقيه جلد الوجه .

ولابد ان تراعي دائما تنظيف الرقبه اثناء تنظيف الوجه لان الرقبه هي الجزء المكمل لجمال وجهك .

اياك واستخدام (المنديل الورقي) في تنظيف وجهك ، خاصه في منطقه العينين ولا تستخدمي المنديل في حك بقايا المكياج العالقه في منطقه العينين أو في أي منطقه في الوجه لان المنديل يؤدي الى اصابه بشره الوجه والبشره بالحساسيه كما انه يتميز بالخشونه والقسوه .

لابد ان تعتمدي على استخدام القطن النظيف المبلل بغسول منظف خاص خاصه بالنسبه الى منطقه العينين ، فقومي بغسل منطقه العينين ويجب ان تحرصي على تجفيفهما برقه وخفه ، ثم مرري عليهما قطعه قطن مبلله بمحلول غسول العين ،وسوف تلاحظين الفارق عندما تستيقظين صباحا وتجدين عينين لامعتين .

ضروره غسل الوجه جيدا مساء وقبل التوجه الى النوم حتى في حاله عدم وضع اي مكياج ، لان غسل الوجه وتنظيفه جيدا يعمل على إزاله الخلايا الميته وكل مايتعلق ببشرة الوجه خلال ساعات النهار من مخلفات البيئه ، والعوامل والاوساخ الجويه من اتربه وعرق ورطوبه واشعه شمس ودخان ...الخ ، فكل هذه

المخلفات يمكن ان تؤثر في بشرتك ونظافتها ومدى قدرتها على الاحتفاظ بالشباب فتره طويله لان هذه المخلفات تؤدي الى انسداد مسام الوجه ومع استمرار هذه المخلفات على الوجه وعدم الاعتناء بنظافتها جيدا يؤدي الى حدوث البقع والحبوب والبثور ، وهو ما يمثل اكبر خطر على نضاره بشرتك وحيويتها لذلك فإن اطباء الامراض الجلديه يؤكدون لك ان نظافة بشرتك والحرص على غسل الوجه وتنظيف البشره ليلا كل يوم قبل التوجه الى النوم قاعده اساسيه ،ومهمه للمحافظه والعنايه بالبشره ولا مبرر اطلاقا لعدم الاهتمام بها حتى يطول عمر شبابها وحيويتها .



تجاعيد العين... كيف تخفينها وتقضين عليها؟

التجاعيد من دون ادنى شك عامل طبيعي يترتب عن مرور الزمن، لكن البعض منا ربما لا يتقبلها ويتمنى أن يحتفظ ببشرة شابة لا تشوبها التجاعيد، خصوصاً ان هناك علاجات ومستحضرات تسمح بالوقاية منها وحتى القضاء عليها.

غالباً ما تبدأ التجاعيد في الظهور في محيط العينين. لذلك، فمن الضروري ان تباشري في مكافحتها عبر الوسائل التي ننصح بها: النصيحة الاولى للحماية من التجاعيد هي انه يجب ألا نكثر من التدخين او التعرض للشمس الذي يبقى السبب الرئيسي لشيخوخة الجلد. كذلك يعتبر التدخين سماً بطيئاً. فهو يؤثر في غلاف الخلايا الجلدية ويسده شيئاً فشيئاً فتختنق. اما النصحية الثانية، فتتمثل بالنوم جيداً وبتنويع وجبات الطعام بحيث تتضمن الفاكهة والخضر على انواعها.

لمحيط العين المرهق

اعتمدي علاجاً مناسباً لا سيما ان البشرة في هذه المنطقة اكثر حساسية بأربع مرات من المناطق الاخرى. كما انها عرضة لضغوط عدة اذ ان الرمش وحده يرف ٣٠ الف مرة في اليوم. لهذا يشيخ محيط العين قبل غيره.

اعتمدي اسلوب حماية لهذه المنطقة بوضع نظارات شمسية ملائمة خلال فصل الصيف وكريم حماية يقي من اشعة الشمس.

كذلك، رطبي الجفن باستعمال الكريم المرطب الملائم الغني بالفيتامينات، الذي يساعد على التخلص من السموم واحتباس الماء ويساهم في تجديد خلايا بشرة العين.

وإذا كانت حالة الشيخوخة متقدمة، يمكن اللجوء الى العملية الجراحية، فضلاً عن استعمال بعض الكريمات المقشرة التي تسمح بالتخلص من الجلد الميت.

نصائح لإخفاء تجاعيد العين

١ ـ تجنبي وضع البودرة على الجفنين.

٢ ـ ضعي الماكياج على الجفن الاعلى فحسب.

٣ ـ رشي القليل من المياه المعدنية على الوجه بعد الانتهاء من الماكياج.

٤ ـ احتفظي بكريم محيط العين في محفظتك حتى يتسنى لك ترطيب هذه المنطقة وانعاشها في منتصف النهار.

٥ ـ ضعي كريم اخفاء السواد في المناطق القاتمة من الوجه قبل وضع كريم الاساس.

٦ ـ اعتمدي بودرة على الخدين بلون يميل الى الغامق وضعيها بين الخد والصدغين، من الداخل نحو الخارج، فتبدو ملامح الوجه اكثر تماسكاً.

هل يسرّع التلوث شيخوخة البشرة؟

ـ لم يتم اثبات الامر علمياً. فالنساء اللواتي يعشن في المدينة، هن الاكثر تعرضاً للتجاعيد. ولكن تبين ان النساء اللواتي يعشن في الجبل أو على شاطيء البحر لديهن تجاعيد اكثر، ربما بسبب تعرضهن اكثر لأشعة الشمس.

ما هي حالياً اكثر الكريمات فعالية ضد التجاعيد؟

ـ هناك الكثير منها التي برهنت فعاليتها لا سيما تلك التي تحتوي على: ريتينوييدRtinoides ، والفيتامين سي، والفا هايدروكسي اسيد Alpfa-hydroxy-acide وعلى ايزو فلافون الصويا. Isoflavone de soya

هل يجب تغيير الكريم بين وقت وآخر؟

ـ ربما لا يحقق تغيير كريم محيط العينين اضافات أو تحسينات كبيرة على هذه المنطقة.ولكن من المؤكد ان تغيير كريم البشرة المخصص للوجه بشكل عام كل ستة اشهر يحمل كثيراً من الافادة للجلد ويمنحه مغذيات وفيتامينات اضافية

وضع كريم محيط العينين

استعملي هذا الكريم صباحاً ومساء، بعد تنظيف الوجه مباشرة، وقبل وضع كريم النهار أو الليل. ضعي القليل منه على الإصبع وامسحي به محيط العين بحركة هادئة تنطلق من الداخل نحو الخارج. ننصح بـ:

- كريم مرطب: "أبسولو زيو" Absolue Yeux من "لانكوم" Lancome

- مضاد للجيوب: لصقات فعالة "اي باتش" Eye Patch من شانيل" .Chanel

- كريمات تشد بشرة العين:

"التيمت ليفتنغ آي كريم" Ultimate Lifting Eye Creme من "ايستيه لودر" "Esteé Lauder

E"لاتوجينينآ MelatogenineEن,"?اتينوآ Gatineau

"ملاتوجينين" Melatogenine من "جاتينو" Gatineau

أنتي جرافتي فيرمنج ليفت آي كريم" Anti- Gravity Firming Lift e Eye Cream

من "كلينيك" Clinique

جمال البشرة: الغذاء أفضل من (الماكياج)

أثبتت التجارب العلمية أن الغذاء الكامل والأعشاب الطبيعية أكثر فائدة وضماناً للحفاظ على الجمال الطبيعي للبشرة.

وعلى الرغم أن النساء ينفقن الملايين في شراء واستخدام المستحضرات الكيمائية والمصنعة معملياً في سعيهن الحثيث لإخفاء عيوب البشرة إلا أن معظم هذه العيوب في الحقيقة يرجع سببها إلى نقص الغذاء أو سوء التغذية.

فمثلاً ترهل الجلد أو ظهور البقع أو وجود هالة من اللون الأسود تحت العينين، كلها دلائل على نقص في احتياجات الجسم من الغذاء ويمكن علاجها والتغلب

عليها إذا اهتم الإنسان بثلاثة أمور هي:

- الغذاء السليم.
- التمرينات الرياضية.
- استخدام الأعشاب الطبيعية.

والأفضل في اهتمام الإنسان بالأمور الثلاثة أن يستشير متخصصاً في كل منها حتى تكتمل الفائدة المرجوة بالسرعة الممكنة ويحظى بأفضل النتائج.

وتعتبر الحبوب من أهم العناصر الغذائية التي تحافظ على صحة الإنسان ولكن استخدامها في الوجبات الغذائية أو في بعض الأدوية ليس كافيا، فالأفضل من ذلك هو استخدام زيوتها أيضاً لتغذية البشرة، حيث يدخل الكثير من زيوت الحبوب والأزهار في صناعة الروائح ومواد التجميل.

وأصبح الاهتمام بالوجبات الغذائية السليمة المتكاملة واستخدام الأعشاب أفضل من استعمال الماكياج للحفاظ على جمال البشرة ونضارتها.

ومن الأمور التي تؤثر سلبا على البشرة ذلك الشعاع الذهبي الذي ترسله الشمس في نهار كل يوم مما يؤدي إلى جفافها وظهور البقع على الجلد ويؤدي أيضا على المدى الطويل إلى ترهل الجلد، وهنا نذكر أن الغذاء الغني بفيتامين A يعتبر من أهم المواد الغذائية المفيدة للبشرة فهو يقوم بحمايتها من أشعة الشمس.

كما يعتبر نبات الصبار من أهم النباتات التي تحافظ على نقاء البشرة وسلامتها من الاحتراق، وقديماً شاع استعماله في علاج أمراض الجلد، حيث يحتوي الصبار على مضادات حيوية تمنع نمو الجراثيم الذي يحدث عند التعرض لأشعة الشمس واحتراق الجلد بها، كما يمنع الصبار الالتهاب الجلدي وظهور الحويصلات والبثور، وكذلك الشعور بالتعب الشديد نتيجة التعرض الكثير للشمس.

ويعد البابونج من أهم المواد التي تساعد على نعومة البشرة ونظافة الجلد بالإضافة إلى جعله حيوياً كما يستخدم في علاج أمراض الشعر.

والشوفان كذلك يساعد على نعومة البشرة لاحتوائه على عناصر غذائية هامة مثل فيتامين B،A، والكالسيوم.

أما إكليل الجبل فيساعد في علاج الصداع والتوتر ويدخل في صناعة صابون الوجه وينشط الدورة الدموية.

ويساعد النعناع البري في معالجة التهاب الجفون وتساقط الشعر.

ويعتبر نبات البقدونس من النباتات الغنية بالفيتامينات كفيتامين A، Cكما يحتوي على الزيوت العطرية التي تساعد الكليتين على التخلص من السموم.

وهكذا فإن النباتات الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن هي من أهم المصادر التي تغذي البشرة وتحافظ على سلامتها



انواع وكيفية استخدام فرش المكياج..

فرش المكياج تختلف من حيث شكلهاوحجمها,يمكنك استعمال الفرشاة التي تريحك,وبعض مستحضرات التجميل يفضل استخدامها بواسطة الأصابع ..

دائما تأكدي من جودة الفرشاة عبر تمريرها على بشرة يدك مع شدهالتري كم شعره تخرج منها فإذا خرج منها كثير فهذا يعني انها لن تصمد طويلا والعكس صحيح..

تعلمي معي كيفية إستخدام فرش المكياج وأنواعها:

بشكل عام تساعدالفرش على وضع الماكياج بطريقه افضل وتساعد علي السيطره على الألوان وتحديدها وتنظيف الزائداوالتخفيف منه..

انواع فرش الماكياج:

- فرشاة لتوزيع كريم الأساس

بهذه الفرشاة توزعي فيها كريم الأساس وتمده على وجهكِ ..

وتقدرين تستخدمين اصابيعك لتوزيع الأساس اوبواسطة الأسفنجة ..

-فرشاة خافي العيوب(الكونسيلر)

وهي فرشاه قوية الشعيرات وصلبة تكون مقدمتها محدبه تقريبا...

كيفية الإستعمال:

اغمسي الجانب المسطح من الفرشاه في خافي

العيوب.. ثم ضعيها على المنطقة المطلوب تغطيتها و بلمسات خفيفه وزعي الكونسيلر حتى يتمازج بطريقه طبيعيه على البشرة..

بإمكانك ايضا استخدام اصابيعك لتوزيع الكونسيلراو اسفنجة مثلثة لإستخدام الزاوية منهاوتوزيع الكونسيلر بها لكن الفرشاة والأسفنجة هي توصل لمناطق

دقيقة لتوزيع الكونسيلر ..

فرشاة أحمر الخدود

تستخدم لتوزيع البلاشر(أحمر الخدود)

يجب ان تكون الفرشاه متوسطه الحجم وكثيرات وناعمة الشعيرات ومستديره أو مشطوبه على الجانبين,وكلما كانت شعيرات الفرشاه اكثر نعومه كان إمتزاج أحمر الخدود على البشره اكثر طبيعيه ..

كيفية الإستعمال:

ابتسمي وأنتِ تضعين أحمر الخدود فالمنطقة السمينة هي المكان الطبيعي لوضع احمرالخدودعليهابشكل دائري,ثم اسحبي الفرشاه ناحية خط الشعر..

-فرشاة ظلال العيون

وتكون شعيرات هذه الفرشاه كثيره وقصيره ومستديره..

كيفية الإستعمال:

هذه الفرشاة تستخدمينها لوضع ظل سموكي وهي تأتي بحجمين صغيرة وكبيرة ..

الكبيرة لتوزيع ظل على كامل عينيك والصغيرة لتوزيع ظل على كامل الجفن المتحرك ,وبإمكانك إستخدام هذه الأسفنجة

لتوزيع الظل وتحديده ايضا..

-فرشاة دمج الظلال

فرشاة ناعمة وكبير قومهمة لدمج وتوزيع الألوان مع بعض بحركة خفيفة,سواء فوق الجفن أو تحت الرموش السفلى ..

-فرشاة توزيع الألوان الفاتحة تحت عظمة الحاجب

وهي فرشاة صغيرة توزعي بهاالظل الفاتح اللامع تحت الحاجب أو لتوزيع الإضاءة..

ـ الفرشاةالمشطوفةالصغيرة

وهي هامة لتحديد الظل وتدرجاته تحت الرموش السفلى ,واهم حاجة تكون عند استعمالك لها نظيفة حتى تقدري تدرجين الألوان تحت الرموش السفلى,وتقدرين تستخدمين هذه الفرشاة ايضا لتحديد الحواجب بالظل..

بهذه الفرشاة ذات الخط المستقيم الرائعة بإستطاعتك رسم عينك سواء بالكحل السائل اوالكريمي ,وتبدعين الرسم بأي شكل لرسمات العيون المنوعه..

كيفية الإستعمال..

ضعي لمسات خفيفه جدا لعمل خطوط رفيعه قرب خط الرموش ,العلوي والسفلي..

من أجل مظهر متقن وجذاب ..يجب ان يلتقي الخطان عند لقاءالرموش..

-فرشاة إزالةالفائض

تستخدم هذه الفرشاة لإزالة الظل المتساقط على الوجه أوِ البودرة الزائدة..

-فرشاة تحديد الزاوية الخارجية للعينين

تستخدم لتحديد زاوية العينين ومحجر العينين(خط الهلال).

فرشاة الحواجب والرموش

وهذه الفرشاة ضرورية لترتيب الحاجبين والرموش ..

فرشاة احمرالشفاة

بواسطتها تستطيعين تحديد وتوزيع الروج على شفتيكِ...

تجميل العنق

العنق عضو مهم في جسم المرأة، ولابدوأن يحظى بالعناية والإهتمام من تنظيف وتدليك وتجميل,ولإكتمال جمال الوجه والإهتمام به وظهوره بصورة شابة نضرة لابد من تجميل العنق لإنه العضو المكمل والمتصل بالوجه..

فوجه جميل لايعني شيئاولايظهر جماله أصلا مع عنق مترهل حيث يغلب عدم جمال العنق في ظهوره على جمال الوجه..

ويعتمدجمال العنق على :

١- مدى الإهتمام به وتدليكه وترطيبه بالكريمات المرطبة..

٢ ـ الجلسة غير الصحيحة تؤثر تأثيرا بليغا على جمال العنق ,بأن تجلس المرأة منكبة على وجهها وتغرس بذلك عنقها بين كتفيها مما يتسبب في تهدل جلد العنق والذقن المزدوجة مما يسبب الحزوز في العنق والتكتلات الشحمية .

٣- كما تؤثرالمشية الصحيحة بجعل القوام مشدودا وليس مترهلا ولامتمايلا اثناء المشي ، كما يجب ان يكون العنق مرتفعا لأعلى من اجل التمتع بعنق طويل شاب وايضا لسلامة العمود الفقري..

٤- يساعد على صلابة العنق بالتهدل ايضا والتعود على النوم فوق وسادة عالية ومحشوة بحشوة قاسية..

٥-خير علاج لعنق وظهر متعب هو النوم مستلقية بدون وسادة على ظهرك فوق سرير مسطح الفراش بدون سست والنوم بدون وسادة تحت الرأس.

٦ ـ لاترهقي عنقك بلبس السلاسل الذهبية على الدوام لإن الذهب مع العرق والغبار يسبب اسوداد الجلد بفعل عملية التأكسد ..

٧ ـ لابدمن الإهتمام بنظافة العنق مرة يوميا بالماء والصابون بليفة خشنه وليست اسفنجية لتدليك العنق .

٨- لاتعمدي على ترطيب عنقك بالماء فقط بل يلزم دعكه يوميا.

٩- بعـد دعك العنق عليك بتـجـفـيـفـه بمنشـفـة وتدليكه بهـا لتـحـريك الدورةالدموية.

١٠ ـ لابد من تعويض العنق بالمادة الدهنية المفقودة عن طريق دهنه بالكريمات المرطبة.



تدليك الوجه

عرف عن التدليك منذ زمن طويل انه يؤدي إلى استرخاء العضلات ويقوي البشرة ويخفف من الإجهاد وينشط الدورة الدموية وعند عملية التدليك لابد من الإسترخاء التام مع ضرورة تفادي شرب المنبهات ..

لتنفيذ التدليك..

١-الجبين:

دلكي من وسط الجبين حتى فروة الرأس وأعيدي التدليك ٣ مرات لمدة ٣٠ ثانية..

العينان:

دلكي محيط العينين بطريقة التربيت، ثم ضعي اصبعك بين عينيك واضغطي قليلا عليهما..

٣- الذقن والرقبة:

اضغطي على خط الذقن صعودا نحو الأذنين وقومي بنفس الحركة للرقبة..

٤- الخدان:

اضغطي بواسطة راحة يديك على حدود الفكين تصاعديا حتى هالات العيون، قومي بتربيت خفيف على وجنتيك وأنهي التدليك بضغط خفيف على الأنف..

الأنف والشفتان :

اضغطي بواسطة اصابعك على جهتي الأنف وعلى حدود الشفتين..

تصحيح عيوب الأنف

الأنف منطقة مؤثرة جداأثناء وضع المكياج ومن اجل الحصول على تحسين تجميلي للأنف اختاري بعناية الألوان المخصصة للمصححات والتي يجب أن تمتزج كليا بلون البشرة وذلك بإستخدام الكونسيلر..

أو بواسطة بودرةالخدود(البلاشر)..

او بواسطة ظل غامق ..

١-الأنف الطويل:

لتصحيح الأنف الطويل بإمكانك تقصيره بلون أغمق من كريم الأساس وذلك بإستخدام كونسيلر غامق تحت طرفه مباشرة هكذا..

لتضييق الأنف العريض ضعي لون غامق على جانبيه مع وضع لمسة رفيعة طويله من اللون الفاتح في وسط الأنف,وتفتيح جانبي الأنف ليندمجا مع الخدين وباقي الوجه لإعطاء خدعة بصرية هكذا..

٣-الأنف المكور:

ضعي لون غامق بخفه على رأس الأنف فقط هكذا..

٤-الأنف مع رأس عريض وجذر ضيق:

يمكنك تصحيح هذا الأنف بطريقتين..

الطريقة الأولى:

بواسطة ظل أفتح من الأساس ضعي قليلا منه على جذر الأنف من أعلى وعند الطرفين مع الوصول الى الزوايا الداخلية للعينين لإبعادهما عن بعضهما إذا كانت العينان شديدتاالتقارب ويظلل رأس الأنف بلون أغمق من الأساس كمافي هذا الشكل..

الطريقة الثانية:

إذا كانت العينان غير متقاربتين كثيرا ،ضعي ظل غامق من طرفي الأنف متجهه نحو الحاجبين، مما يعطي تصورا بأن المنطقة اكثر اتساعا مما هي عليه حقيقة كمافي هذاالشكل..

٥-الأنف الاقنى:

ضعي ظلا غامقا عند القسم الأكثر بروزا من الأنف اي على (الحدبة) ،ثم قومي بتفتيح جذرالأنف(فوق الحدبة) بطريقة يبدوبخدعه بصرية أكثر بروزا والحدبة اقل بروزاكمافي هذاالشكل..

٦-الأنف الأفطس:

ضعي ظلالا داكنه جانبية للإيهام بأن حدالأنف هو أكثر بروزا، وبواسطة ظل افتح من الأساس تضاء المنطقه من عند الحاجبين الى الأسفل هكذا..



جمال وأنوثة شفتيك

خبراء التجميل والمكياج يؤكدون أن الجمال والأنوثة يتجليان على شفتيك، فهماالمكان الأبرز الذي يظهر عليه المكياج، لذلك عليك أن تكتشفي اسرار ماكياج الشفاه لتتقني تلوينهما بشكل يزيد من جمالك اولا:

اعلمي أن شفاهك تحتاج إلى الإهتمام والعناية وعليك استخدام المقشر ثم الكريم المرطب لحمايتهما من التشقق والجفاف وذلك منعا من ظهور التجاعيد في المنطقة..

وبإمكانك استخدام قليل من عصير الليمون مع قطرات من زيت الزيتون كمقشر لشفتيك ثم مرري فرشاة أسنان عليهما بنعومةثم دلكيهما بطريقة دائريةبهدف تقشيرهماولتنشيط الدورة الدموية ثم رطيبهمابقليل من العسل الطبيعي..

تحديد الشفاه:

لقلم تحديد الشفاه أكثر من وظيفة:

- فهو يقوم برسم شكل الشفاه سواء كماهي أم لتعديلهما..

- يضبط أحمرالشفاة ضمن حدوده ويمنع إنزلاقه أوتسربه..

- يساهم في منحك شفاه متقنة بشكلها ولونها من خلال التأثير البصري الذي يتركه..

طريقة إستخدام محدد وتوزيع أحمر الشفاه:

– ضعي مسحة من أساسك كقاعدة للون لكي يساعد على تساوي وثبات اللون..

– خططي الشفتين بالمحدد بحيث يكون أغمق

من لون أحمر الشفاه بدرجة واحدة..

– لفرش أحمر الشفاه استخدمي فرشاة الشفاة

لتحصلي على تحكم أكثر في إتجاه عملية التلوين ولوني البشفتين من ركنيهماوصولا إلى منتصفهما

ـ اضغطي على الشفتين برفق بورقة منديل ثم ضعي من احمرالشفاه مرة أخرى..

–أزيلي الزوائدإذاوجد

ـ للحصول على شفتين مطفأة (غير لامعة) وزعي قليلا عليهما ببودرة حرة بواسطة فرشاة البودرة..

ـ للحصول على شفتين لامعتين استعملي ملمع الشفاه (جلوس) فوق احمر الشفاه ويفضل وضعه بمنتصف الشفتين..

ـ لمزيد من الجاذبية والجمال لسهرتك اضيفي بعض حبات الستراس على شفتيك

خمس اخطاء عند وضع المكياج

هل تقعي في هذه الأخطاء أو تتعرضي لها؟

هناك أخطاء قد تقعي فيها أثناء وضع المكياج . توقفي الآن عن عملها باتباع هذه النصائح الموضحة للأخطاء المتكررة عند وضع المكياج وكيفية تجنبها أو البعد عنها.

الخطأ الأول :

تحديد الشفاه باللون الأسود.

استخدام اللون الأسود كتحديد يمكن فقط عندما تستخدمي أحمر شفاه غامق اللون، فهو يجعلك كأن هناك دائرة حول شفاهك وأيضاً يبرز أي خطوط موجودة حول الفم.

ملحوظة: استخدمي ألوان التحديد الطبيعية التي تتماشى مع جميع أنواع أحمر الشفاه.

الخطأ الثاني:

هو عدم سماحك لبشرتك أن تشرب الماء قبل وضع المكياج عندما تقومي بوضع البودرة أو الكونسيلر أو كريم الأساس على الوجه وهو ما زال مندياً، انتظري ١٠ دقائق قبل وضع المكياج.

الخطأ الثالث:

وضع كونسيلر فاتح جداً، إن وظيفة الكونسيلر هي إخفاء البقع السوداء في الوجه، فلو استخدمت نوع أفتح من لون بشرتك فستجعلي هذا المكان أفتح من العادي مما سيلفت الانتباه إليه أكثر وهو ما تريدين عكسه.

ملحوظة: اشتري كونسيلر يشابه لون بشرتك تماماً أو أفتح درجة واحدة.

الخطأ الرابع:

محاولة إخفاء عيوب الوجه بتخطيطه:

لو حاولت إخفاء عظم وجنتيك بوضع بودرة بنية اللون فإن هذا سيجعل ما تريدين إخفاءه أشد ظهوراً ووضوحاً بالإضافة إلى أن اللون البني يجعل وجهك يبدو وكأنه عليه أتربة.

ملحوظة: ضعي أحمر الخدود على تفاحتي خديك واجعليه يبدو وكأنه طبيعياً

فإن اللون الذي يوضع سيبرز الجزء المستدير من خديك ليبدو ذلك طبيعياً أكثر استخدمي اللون القرنفلي الجريء.

الخطأ الخامس:

وضع ألوان المكياج البراقة:

القرنفلي الواضح يعتبر هو الموضة في ألوان هذا الفصل، والأورجنز والملمعات يمكن أن تبدو جميلة، ولكن لابد أن تكوني على دراية بكيفية ومتى يمكن وضعهم على مدار اليوم، لأن استخدامهم الخاطئ يجعل ماكياجك يبدو مزعجا ويجعلك أكبر سناً.

اصبحت المراه تفضل المكياج الطبيعي الهادي زي ما تعرفون ايام المكياج الصارخ ولت خلاص اذا :

ماهي الطريقه لوضع المكياج :مشكله بعض النساء العربيات اعتقادهم ان المكياج عباره عن قناع ولكن الطريقه الفنيه لوضع المكياج هي التي تبرز الجمال الطبيعي وتخفي العيوب.. فبعض السيدات يفضلون كريم الاساس الفاتح حتى لو لم يكن يناسب البشره ولكن مشكله الاساس الفاتح للبشره الحنطيه او السمراء انه يعطي لونا رماديا باهت

الالوان المناسبه للمرأه العربيه :

نرى في محلات بيع مستحضرات التجميل مصححات اللون وهي عباره عن عده الوان اما كريم القاده البنفسجي فيناسب بشره العربيات الصفراء فهو يضفي عليها جمالا طبيعيا وحذار من كريم القاعده الزهري لانه يناسب البشره البيضاء فقط اما كريم القاعده الابيض فهو يناسب البشره ذات البقع الغامقه او الكلف وحب الشباب فهو يوزع قبل كريم الاساس حتى يعكس الضوء على البشره

كيف نختار كريم الاساس المناسب :

ضعي كميه بسيطه من الكريم على منطقه الفك اذا تعادل اللون مع لون البشره يكون هو اللون المناسب وتخطئ بعض السيدات حين تختبر اللون الذي يناسبها على ظاهر الكف لان لون اليد يختلف عن لون الوجه

كيف نوزع المكياج بطريقه صحيحه :

اذا كانت البشره تعانى من الهالات السوداء او البثور يجب تغطيتها ب (الكونسيلر) ثم نضع كريم الاساس ونزعه بأطراف الاصابع ثم نضع البودره السائبه وليست البودره المضغوطه لان المضغوطه تستخدم لتصحيح المكياج

ادوات المكياج افضل طريقه لتوزيع المكياج بشكل جيد هي اصابع اليد او الاسفنجه فهي مفيدهفي عمليه التغطيه بشكل اكبر لانها تدخل في زوايا الوجه جيدا وتغطي حب الشباب والهالات السوداء ويجب ان تكون الاسفنجه مبلله بالماء قلم المصحح او اخفاء العيوب من الادوات المهمه فهو يستخدم لاخفاء عيوب الوجه مثلا تصغير الانف الكبير او تكبير الشفاه الصغيره ونستخدم قلم التصحيح الفاتح عند تكبير المنطقه والغامق عند التصغير

الماسكارا :

هناك انواع عديده من الماسكارا هناك ما يطيل الرموش وهناك ما يكثف الرموش المكثفه تستخدم في السهره اما امطيله فتستخدم منها طبقه تعطي شكلا طبيعيا

ماكياج العين :

اذالم تكن السيده بارعه في ماكياج العين وخاصه وضع كحل (الاى لاينر) فيمكنها الاستعضه بظل غامق ويجب استخدام الفرشاه في وضع الظل والابتعاد عن الاسفنجه فهي لا تفيد الافي حاله دمج الوان الظل مع بعضها

السيده التي تستخدم الكريم المقشر يفسد ماكياجها بسبب القشور فلا بد من استخدامه مع كريم اخر مرطب والسيده التي تستعد لحضور حفل يجب عليها ايقاف استخدامه لمده اربعه ايام قبل السهره

كيف نزيل الماكياج بطريقه سليمه :

كل امرأه لابد ان يكون لديها مزيل ماكياج العيون وحليب منظف ونبدأ بأزاله ماكياج العين بالكريم الخاص ويكون ذلك باستخدام القطنه ونبدأ من الركن الخارجي للعين ونمسح الى داخل الجفن وليس العكس حتى لانشد المنطقه ثم ننظف الوجه بالكاملثم نغسل الوجه بالماء

الماسكارا : بعد فتحها لاتحتفظي بها اكثر من اربعه اشهر حيث ان الماسكارا حساسه جدا للفساد ففي كل مره نستخدمها بها تنتقل الى الفرشاه كائنات صغيره وتستقر في علبه الماسكارا اما المقاومه للماء فيمكن الاحتفاظ بها لمده سته اشهر

× كريم الاساس : يمكن الاحتفاظ بكريم الاساس بعد فتحه لمده سته اشهر اما كريم الاساس الجامد فيدوم لمده سنه وذلك لان الميكروبات تنمو في الاول بشكل اسرع

البودره : امنه للاستخدام لمده ثلاث سنوات بشريطه الحفاظ على نظافه الاسفنجه المستخدمه في وضعها وهذا ينطبق على احمر الخدود

× قلم الشفاه : بسبب احتوائه على الدهنيات يمكن الاحتفاظ به لمده عامين

الحليب المنظف : يمكن استخدامه لمده سنه وبعدها لاتستخدمي الا علبه جديده حتى لو بقي في القديمه الكثير

اما بالنسبه لطريقه المحافظه على ادوات التجميل :

× كل اسبوع اغسلي الفرش الخاصه بالمكياج بالماء والصابون جيدا ولا تنسي غسل الاسفنج المستعمل في وضع كريم الاساس او البودره

احتفظي بادوات تجميلك بعيدا عن الضوء والحراره كي لا تفسد

× عند وضع الكياج اغسلي يديك ولاتنسي غسلها عند وضع المرطب

٣ _احمر الشفاه..

احيانا كثيره يعجبنا روج لما نشوفه على شفاه صديقه فنذهب لشراء مثله ولكن لما نستخدمه يكون مظهره مختلف تماما السبب هو ان بعض الشفاه بطبيعتها ورديه وبعضها بنيه وهذا يؤثر على لون الروج والمراه تحتاج في اكثر الاحيان الى استخدام ثلاث ظلال تطابق جميع الازياء وهي الظلال البنيه والظلال الحمراء والظلال الورديه

واللون يبدو اكثر تركيز وهو في العلبه ومن اجل معرفه اللون بدقه جربيه على شفتيك او على باطن كفك

– واذا كانت بشرتك باهته فتجنبي اي شئ بلون الجلد او الباهت واستخدمي البني المتوسط او الاحمر الحقيقي وابتعدي عن البرتقالى او تركيبه شفافه المهم ان لاتكون صارخه وتجنبي الظلال اللؤلؤيه

-اما اذا كانت بشرتك غامقه فاختاري الالوان البنيه الغامقه فالظلال الباهته قد تتناقض مع جلدك وتجنبي اي لون ازرق

اما بالنسبه لتحضير الشفاه : فالتخلص من الجلد المتقشر ضعي طبقه سميكه من الفازلين واتركيه عليها لعشر دقائق ثم دلكي الشفتين بواسطه فرشاه اسنان دلكيها بنعومه بحركه دائريه ثم استخدمي بلسم ملطف ولكن لا تبالغي في استخدامه لان الشفتان قد تدمنان عليه

هناك عده انواع وتركيبات مختلفه في السوق

-الكريم : cream وهو يعطي تغطيه غير شفافه مع قليل من اللمعان

ـ الالوان التي تدوم طويلا long lasting

وهي تبقى لمده ٨ ساعات

- الجلوس gloss يبدو لامعا جدا ويمكن استخدامه وحده او فوق احمر الشفاه

٤ _احمر الخدود..

اتقني فن استعمال البلاشر وانعمي بخدود نضره مشرقه اختيار اللون الصحيح مهم مثل اهميه الاساس لكن معظم النساء يواجهن صعوبه في اختيار البلاشر الفاقع جدا يجعلك تشبهين مهرج السيرك والفاتح جدا يجعل وجهك باهت افلون البلاشر يجب ان يتوافق مع لون بشرتك عندما تتورد خجلا والقاعده هنا ان تختاري الالوان الفاتحه اذا كانت بشرتك فاتحه واللون الاغمق اذا كانت بشرتك غامقه .

البشره الشقراء : تناسبها اكثر الالوان وخاصه الفاتحه منها وهذه بعض الالوان التي تناسبها والماركات الجيده

البشره السمراء : دائما اختاري الالوان المحايده والمضيئه فهناك مجال واسع للاختيار امام السمراوات فاغلب الالوان تلائم السمراوات ما عدا اللون البرتقالى القوي

البشره السوداء :اذا كان سواد بشرتك يتراوح ما بين المتوسط الى الداكن فعليك ان تختاري بلاشر بلون عميق والسبب في ذلك ان الالوان الفاتحه تجعل وجهك باهتا وينصح الخبراء ان لاتقتصري على الباودر بل عليك ان تجربي الانواع الكريميه

٥ - معلومات خاطئه ..

امور لاتتقيدي بها :

١- يجب صبغ الحواجب بنفس لون الشعر : اخطر شئ يمكن ان تقومي به هو صبغ حاجبيك حيث سيؤدي هذا الامر مع الزمن الى تساقط الشعر منها

٢ - تمشيط الشعر٥٠ او ١٠٠ مره يوميا : لابد بالطبع من تمشيط شعرك

يوميا لتنشيط الدوره الدمويه ولا تعتقدي ان المبالغه في تمشيطه ستجعله يبدو لامعا وصحيا بل على العكس تماما فان تمشيطه كثيرا سيحفز انتاج الزيت من فروه الرأس مما يجعله دهنيا

٣ ـ ضروره تنظيف الوجه بالصابون : في الواقع اذا كنت تستعملين صابونا عاديا فهذا من شانه ان يسبب جفاف بشرتك اذا كنت تريدين تنظيف بشرتك فيمكنك استعمال الحليب المنظف اما اذا رغبت باستعمال الصابون فاستعملي الصابون الطبيعي أو المخصص للوجه

٤ ـ الماء يسبب الجفاف : هذا اعتقاد خاطئ بل يجب ان تمنحي جلدك بعض الماء ومن الافضل غسله بالماء الدافئ

٥ ـ اللون الاحمر يبرز شفتيك : اذا كانت شفتيك رقيقتين فأن اللون الاحمر لن يفيدك اذا كنت تريدين ابراز شفتيك فضعي عليها لونا فاتحا فهو يساعد على تكبيرها اما اذا رغبت بتصغيرها فضعي عليها لونا غامقا

٦- وضع الماسكارا على الرموش السفلى : لن تظهر عيناك بمظهر طبيعي اذا استخدمت الماسكارا على رموشك السفلى

٧ ـ ضرورة الانتظارحتى يجف الوجه لوضع الكريم : من الافضل وضع الكريم بينما ما يزال الوجه رطبا فهو يمتص الكريم بشكل افضل

٨ ـ استخدام كريم الاساس كخطوة اساسية في وضع الماكياج : اذا لم تكوني تعاني من أي مشاكل في بشرتك فليس هناك أي داع لوضع كريم الاساس وفي معظم الاحيان يمكن الاكتفاء بوضع البودره

٩- رش العطر العادي على الشعر : لان العطر بحد ذاته يفسد لون الشعر خصوصا اذا كان مصبوغا واذا اردت ذلك فهناك عطورا مخصصه للشعر

١٠ ـ استخدام شامبو الاطفال لانه الطف على الشعر : شامبو الاطفال لاينظف الشعر بشكل جيد ولا يجعله براقا ولا يضفي على الشعر حجما كما

الشامبو العادي

٦ ـ مكياج حسب لون البشره..المكياج المناسب

اختاري المكياج الذي ينسجم مع النغمه اللونيه لبشرتك وخصوصياتها لكي تزدادي جمالا

الشقراوات :

الاساس:

تحتاج البشره الشقراء الى اساس ذي نغمه صفراء لمنحها لمسه دافئه ونظره طبيعيه، ذري قليلا من بودره شفافه كي يستقر الاساس ثم اختاري بلاشر ذا لون خوخي أو وردي ناعم

العيون :

للحصول على نظره طبيعيه اختاري ظلالا دافئه من اللون الوردي والخوخي والشوكلاته والبيج والكريمي ويمكنك وضع ظلال فاتحه من الرمادي والازرق، تجنبي استخدام الظلال الساطعه او الفاقعه لانها تجعل الوجه شاحبا

الشفاه :استعملي احمر شفاه الوردي المائل للبني وتجنبي الفوشي او أي لون يميل للازرق

ذوات الشعر الاحمر

الاساس:

على ذوات اللون الاحمر ان يستعملن اساسا شفافا خاصه اذا كان لديهن نمش لان الاساسات الثقيله تجعل بشرته تبدو كانها مبقعه ودائما غطي الاساس ببودره حره فاتحه اللون من اجل اخفاء العيوب واضيفي بلاشر بلون بني مائل للحمره ليتناغم مع لون البشره والشعر

العيون : عيون ذوات الشعر الاحمر تلائمها الالوان الترابيه مثل البني المائل

للنحـاسي والذهبي والاخـضـر ولكن عليـهـا تجنب الوردي لانه يزيد من ظهـور الدوائر السوداء تحت العين

الشفاه :

الظلال الدافئه من النغمات الحمراء والبيج تضفي لمسه من التألق والروعه على الشفتين لا تضعي الالوان القاتمه وتجنبي الاكثار من استعمال الظل الخوخي

البشره السوداء :

الاساس :

تميل البشره السوداء الى عدم التساوي في لونها وبشكل عام تتلائم البشره الخفيفه السواد مع الظلال الذهبيه، والمتوسطه السواد مع الظلال الصفراء المائل للاحمرار، كذلك تميل البشره السوداء للمعان لكونها دهنيه لذا ينصح باستعمال المستحضرات الخاليه من الدهون، اختاري البلاشر ذي نغمه دافئه من اللون الخوخي العميق أو البني

العيون : الالوان البنيه من الكستنائي الى الشكولاته الغامقه تتماشى مع عيون ذوات البشره السوداء وكذلك الخوخي والاسود الخفيف

الشفاه : الالوان الغامقه تجعل الشفاه الكبيره تبدو اصغر مثل اللون الشوكلاتي أو الخوخي أو الاحمر العميق ولابراز شفتيك اختاري اللون البرونزي او النحاسي أو البني الذهبي

السمات الشرقيه (الاسيويه)

الاساس :

تمتاز البشره الشرقيه بلونها الكريمي وبما تحمله من نغمات حمراء أو صفراء خفيفه فاذا كانت نغمه بشرتك صفراء استعملي لها اساسا بيج مائل للوردي والعكس بالعكس واستعملي دائما بلاشر مشمشي أو عسلي

العيون : ظللي عينيك بالوان غنيه وعميقه

الشفاه :

دائما اختاري الالوان من اللون الطبيعي لشفتيك

هذا هو الموضوع وانا عندي موضوع اخر عن البلاشر وافضل انواعه فاذا كنتم تبغونه قولو لي وانا راح انزله

٧ _نصيحه مجانيه..

هذه نصائح بسيطه عند وضع الماكياج اتمنى انها تفيدكم

١ ـ اشتري مستحضرات تناسب اسلوب حياتك لاتشتري ماكياجا أو ادوات معقده لو لم يكن لديك الوقت أو المعرفه لاستخدامها بشكل صحيح . لو كنت منشغله اختاري مستحضرا يقوم بعملين أو ثلاثه مرة واحده كاستخدامه على الخدين والشفتين والعينين معا

٢ ـ اذا كنت غير متأكدة من اختيارك لالوان ظلال العيون هل تناسبك ام لا فاختاري البني أو الرمادي فهي تناسب الجميع

٣ ـ روضي الحواجب التي يصعب تمشيطها باستعمال شي من الفازلين

٤ – اذا كنت تعانين من عيب في الوجه لاترغبين في ابرازه كتهدل الجفون مثلا أو التجاعيد المحيطه بمنطقه العين ابتعدي عن استعمال المستحضرات اللماعه على هذه المنطقه

٥ – اذا كنت تعانين من المسامات المفتوحه لاتضعي الماكياج اللماع دون استعمال البودره انثري البودره على كامل الوجه ثم بعد ذلك اضيفي اما كياج اللماع فوقها كي تضمني عدم ضمور المسامات.

٦ ـ انواع فرشاة.. المكياج..

عزيزاتي احنا لما نروح على محلات التجميل نلاقي انواع كثيره من فراشي

المكياج هل نحتاجها كلها وماهي استخداماتها :

– هناك فرشاه البودره وهي ضخمه كثيره الشعيرات لوضع البودره وازاله الزائد منها

- فرشاه البلاشرالمستعمله لوضع احمر الخدود

- فرشاه الشفاه التي تحددها وتملأها باحمر الشفاه

- فرشاه ظلال العيون التي تساعد على وضع الكميه المطلوبه من اللون

- فرشاه تظليل الجفون وذلك لوضع لون الاساس الذي ستستخدمينه

- فرشاه تحديد العيون لفصل الوان العيون وتحديد اللون الخارج باتجاه الصدغين

- فرشاه تشكيل الظلال وهي فرشاه شبه دائريه لاتحتوي على شعيرات وانما اشبه بقطعه قطنيه مبطنه

- فرشاه تحديد الحواجب

- فرشاه وضع الكنسيلر للوصول الى ادق المناطق التي من الصعب وضعه عليها باليد

وبشكل عام تساعد الفراشي على وضع الماكياج بطريقه افضل وتساعد علي السيطره على الالوان وتحديدها وتنظيف الزائد أو التخفيف منه ولكن بما ان اشكالها عديده فليس من الضروري شرائها كلها المهم هو شراء نوعيه جيده فهناك بعض الفراشي يمكنك استخدامها لاكثر من غرض فيمكن استخدام فرشاه البلاشر للبودره فهي تؤدي نفس الغرض ولكن بشرط تنظيفها جيدا وفرشاه الظلال للحواجب فالاهم هو شراء ما تحتاجينه فعلا

اما بالنسبه لاهم الفراشي :بشكل عام تحتاجين للفراشي الاساسيه وهي

- فرشاه البودره

- فرشاه البلاشر

ـ فرشاه ظلال العيون

نصائح : قبل شراء أي فرشاه افحصي نوعيتها شدي شعيراتها لتري كم شعره تخرج منها فاذا خرج منها كثير فهذا يعني انها لن تصمد طويلا والعكس صحيح

ـ احتفظي بادواتك دائما في حقيبه خاصه بها سواء أردت وضعها في المنزل او في حقيبه يدك

٩ ـ نصائح تجميليه ..

١ ـ اذا لم يكن لديك الوقت لتضعي ماكياجا بشكل متقن فلا تفعلي , اكتفي ببعض اللمسات الصغيره والبسيطه .

٢ ـ اذا كنت مستعجله فلا تضعي محدد شفاه ضعي اللون فقط بفرشاه صغيره ولن يكون هناك فرق ملحوظ .

٣ ـ بعد وضع الفاونديشن فان الكثير من البودره فوقه سيفسده، لمسه بسيطه تكفي .

٤ ـ استعملي فرشاه اسنان نظيفه، رشي عليها بعض السبراي ومشطي حاجبيك .

٥ ـ لجعل البلاشر يدوم فتره اطول، ضعي اولا بلاشر كريميا ثم ضعي اللون بشكل بودره بنفس درجه اللون .

٦ ـ لجعل لون البلاشر يبدو طبيعيا، ضعيه بعد وضع الكريم المرطب وقبل وضع الفاونديشن .

٧ ـ لاتضعي اكثر من طبقتين من الماسكرا، فوضع المزيد سيجعل رموشك تلتصق ببعضها البعض .

٨ ـ ضعي فازلين على شفتيك واستعملي قطعه قماش نظيفه وافركيها بلطف لازاله الجلد الميت، مره واحده وبلطف لكي لا يزيد الجفاف ثم ضعي مرطب

شفاه، واحذري من لعق شفتيكى.

٩ - جربي وضع الفاونديشن باسفنجه رطبه، فهذا سيجعل وضعه اسهل ومزجه كذلك .

١٠ - النصيحة الاخيرة والاكثر اهمية، لاتستعملي ماكياج الاخريات ولا تسمحي لهن باستعمال ماكياجك . فكم من شخص يعاني من مشاكل معينة في بشرته فقد تعدين نفسك اوغيرك بمرض أو حساسية جلدية.

يلائم معظم الوان البشرة ،شرط ان تختاري الدرجة التي تناسبك منه، يبدو جذابا على البشرة البيضاء الخالية من العيوب.وعليك تجنب استخدامه على البشرة عندما يميل الى الاحمراروينصحك الخبراء بإستخدام الزهري الفاتح لإضاءة مكياجك

لاتخدعك الوان الازرق كما هي في علبة المكياج ،لانها ستبدو اكثر تركيزاًعند استخدامها ،اذا اردت ان تضعي لمسة من اللون الازرق اختاري مجموعة من الوان الباستيل الفاتحة وحددي عينيك بقلم اسود ورفيع وضعي ماسكارا سوداء لتخففي من حدة اللون

الالوان البنية هي وسيلة ناجحة لمكياج بألوان الطبيعة،لكن لاتحاولي استعمال كل الوان البني في مكياجك ،لانها ستجعل وجهك باهتاً ، بل لونيه بألوان المشمشي والبيج الفاتح واعملي على مزج الالوان للحصول على اطلالة متميزة ، واذا كان لون بشرتك معتدلاً لاتضعي ألوان البني شديدة الشحوب لانك ستبدين وكأنك متعبة.

وثقي دائما اختي العزيزة ان :

البساطة تصنع الجمال فاجعليها شعارا لك..وأتمنى لكم أخواتي الجمال الدائم جمال القلب والوجه..



فهرس المحتويات

